

# 3月の予定献立表

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん 牛乳 揚げ魚のレモン味 昆布和え 大和煮	ホキ 鶏肉	牛乳 昆布	小松菜 人参	レモン 白菜 生姜 大根 干しいたけ グリーンピース	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	766	32.7	21.5	2.9
2	木	ごはん 牛乳 そぼろ丼（豚そぼろ） そぼろ丼（炒り卵） 菜花ひたし すまし汁 ひなあられ	豚肉 炒り卵 豆腐	牛乳 わかめ	菜の花 人参	生姜 もやし えのきたけ	ごはん 砂糖 ひなあられ	油	760	33.0	28.2	3.2
3	金	赤飯 牛乳 とんかつ コーン和え 紅白白玉汁 もものタルト ごま塩	とんかつ うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ	赤飯 白玉団子 もものタルト	油 ごま塩	946	29.4	26.2	2.4
6	月	麦ごはん 牛乳 カレーライス 福神和え フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 パナナ パイナップル みかん	ごはん 麦 じゃが芋	油 カレールウ	869	27.2	21.9	2.9
7	火	コッペパン 牛乳 あじフライ アスパラサラダ ポテトスープ	あじフライ ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル	770	31.1	30.4	3.9
8	水	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き さつまいも 厚揚げ ごまびたし 関東だき	さばの銀紙焼き さつまいも 厚揚げ	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	806	35.8	23.4	2.6
9	木	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ゆかり和え けんちん汁 のり佃煮	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 のり佃煮	人参	生姜 キャベツ きゅうり ゆかり 大根 ごぼう しめじ	ごはん でん粉 こんにゃく	油 ごま油	749	32.2	24.8	2.7
10	金	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 納豆和え 卵とじ	いわしのおろし煮 納豆 豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく 砂糖		850	40.6	24.7	2.2
13	月	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター こんにゃくサラダ ボルシチ	牛肉	牛乳 わかさぎフリッター わかめ	トマト	きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油	810	29.1	26.6	2.9
14	火	コッペパン（減） 牛乳 焼きそば オムレツ ビーンズサラダ ポケットチーズ	豚肉 オムレツ 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 もやし キャベツ きゅうり	コッペパン 中華めん 砂糖	油	769	32.9	33.1	4.2
15	水	卒業証書授与式										
16	木	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め こふきいも 中華かきたま汁 味付け小魚	豚肉 卵	牛乳 味付け小魚	人参 チンゲンサイ	白菜 キムチ もやし	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	751	33.9	24.7	3.8
17	金	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き いり大豆和え 鶏肉と根菜のごま煮	赤魚の塩焼き 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう しめじ	ごはん 砂糖 こんにゃく でん粉	ごま	745	38.2	22.2	2.5
20	月	五目ごはん 牛乳 魚のかば焼き はりはり和え みそ汁	鯖 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	五目ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	857	32.9	29.7	4.8
22	水	ごはん 牛乳 チンズワンス もやしとにらのナムル 白菜の中華クリーム煮 パナナ	チンズワンス ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にら 人参 チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ パナナ	ごはん 砂糖 米粉	ごま油 ごま	804	27.7	22.5	2.5
23	木	ごはん 牛乳 魚とじゃがいものえごまみそからめ ゆでキャベツ すまし汁 ぶどうゼリー	ホキ 豆腐	牛乳	人参	えごまの葉 キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 ぶどうゼリー	油	817	30.9	24.8	3.1

※学校給食の食材について

富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。

※加工食品は、主な食材の食品群に表示されています。