

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		13歳以上	たんぱくし	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	上級中学校	中・小学校	
3	月	ごはん せつぶんまめ いわしのカリカリフライ とさすあえ とうふじる 節分献立	だいす いわし かつおぶし とうふ かつおだし かまぼこ (たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう  わかめ こんぶだし		キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら 	510 648 842	20.3 26.3 33.1	
4	火	けんさんばん いちごジャム はなっこりーのソテー コーンクリームシチュー ぼんかん	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ぼんかん	パン いちごジャム じゃがいも	あぶら シチュールウ	462 695 861	16.3 25.5 31.3	みどり中
5	水	ごはん ナムル なまあげのちゅうかに		ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	もやし たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら ごまあぶら	460 627 770	19.0 26.1 32.2	みどり中
6	木	こくとうパン (小) ブロッコリーサラダ スパゲッティナポリタン	牛乳 ささみみずに ぶたにく ベーコン 	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ キャベツ にんにく	こくとうパン じゃがいも さとう スパゲッティ	あぶら あぶら	402 586 749	16.3 24.2 30.1	
7	金	ごはん ちくさやき きんぴらごぼう もずくじる	牛乳 たまご とりにく ぎゅうにく とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう チーズ もずく こんぶだし	にんじん ほうれんそう にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ししいたけ ごぼう たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	443 601 743	16.4 23.1 27.8	
10	月	ごはん ぶたにくのスタミナいため ふぐなべ	牛乳 ぶたにく みそ ふぐ とうふ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら	445 608 748	24.0 32.4 39.9	周北小
11	火	建国記念の日									
12	水	ウインナーピラフ マカロニサラダ やさいたっぷりスープ ミルクケーキ	牛乳 チキンウインナー ささみみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ	こめ マカロニ さとう じゃがいも さとう	バター マヨネーズ	448 647 789	16.0 22.4 27.0	
13	木	けんさんパン ジャーマンポテト はくさいとにくだんこのスープ チョコプリン バレンタイン献立	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし はくさい たけのこ ししいたけ	パン じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ココア	455 680 828	15.3 23.8 28.8	
14	金	うめちりごはん ささみカツ はんぺんじる いちご	牛乳 とりにく はんぺん (スクソウダラ、卵白) とうふ かつおだし	しらすばし ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	あおじそ にんじん ねぎ 	うめ  たまねぎ えのきたけ いちご	こめ さとう じゃがいも パンこ はんぺん (でんぷん、 さとう、やまいも)	ごま あぶら	446 590 720	17.3 22.8 27.3	
17	月	ごはん はるさめのちゅうかサラダ マーボーとうふ	牛乳 チキンハム とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう さとう かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	470 640 787	20.0 27.7 33.8	杭名小
18	火	ごはん チキンチキンごぼう さつまじる	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ かたくりこ さとう さつまいも 	あぶら	493 668 824	16.6 23.4 28.1	
19	水	わかめごはん きりぼしだいこんのあますあえ きつねうどん	牛乳 あぶらあげ かまぼこ (たい・あじ・たら) かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ しらすばし こんぶだし	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう さとう うどん さとう	ごま	577 707	21.1 25.3	玖珂幼稚園 みどり中
20	木	きなこパン (個包装) ミートオムレツ かぶのポトフ	牛乳 たまご とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ かぶ キャベツ セロリー	きなこパン さとう じゃがいも	あぶら	364 585 733	15.1 23.2 28.2	みどり中
21	金	ごはん ひじきとツナのサラダ カレー フルーツあんじんふうプリン	牛乳 まぐろみずに ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく りんご もも あんず	こめ じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ カレールウ	522 691 845	16.1 22.6 27.1	
24	月	天皇誕生日の振り替え休日									
25	火	はちみつパン (小) だいこんサラダ ちゃんぽん	牛乳 まぐろみずに ぶたにく いか えび かまぼこ (たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう 	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	はちみつパン さとう ちゃんぽんめん	ごま マヨネーズ	382 559 716	21.9 31.2 39.7	
26	水	ぎゅうめし ほうれんそうのごまあえ みそじる スイートポテト 周東中2年職場体験献立	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう もやし だいこん えのきたけ	こめ さとう こんにゃく さとう さつまいも さとう	あぶら ごま	525 682 804	18.1 24.9 29.9	周北小
27	木	まるパン タルトソース ホキフライ ゆでやさい ABCスープ みどり中以外の学校 は、3月にお祝いデ ザートを出します！	牛乳 だいすこ ホキ とりにく	ぎゅうにゅう 	あかピーマン	ピクルス たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら あぶら	431 646 798	20.0 28.5 34.3	
28	金	ごはん やさいのごまドレッシング かんこくふうにくじゃが お祝いデザート (みどり中のみ)	牛乳 ぶたにく さつまあげ (たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう しらすばし	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	こめ さとう じゃがいも さとう こんにゃく	ごま あぶら ごま ごまあぶら	450 619 758	16.6 23.5 28.5	