



3月 給食献立予定表

No.1

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に材料-のものになる食品			小	中	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンB1(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質				
2月	水	セルフカツどん(ごはん)						こめ				
		受験応援献立 (とんカツ)	ぶたにく だいずこ					パンこ でんぷん	あぶら だいずあぶら	塩	582	765
		(たまごとじ)	たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ	さとう でんぷん		醤油 みりん 和風だし	23.3	29.0	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							28.9	26.8
		だいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		こまつな だいこん			混合節だし	314	332		
3月	火	ごもくちらしずし		あぶらあげ	にんじん	れんこん ほししいたけ	こめ さとう	こめあぶら	酢 塩 醤油 みりん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							553	700
		あつやきたまご		たまご			さとう でんぷん	だいずあぶら	酢 醤油 みりん 塩 鰹だし	18.7	22.2	
		なばなのすましじる	とうふ なんと		なばな だいこん はくさい	じゃがいもでんぷん			醤油 かつおだし 塩 みりん 昆布だし	27.8	25.1	
		くだもの(きよみオレンジ)				きよみオレンジ				308	326	
一 中 3 年 な し	水	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							543	731
		あじのパンこやき	あじ		パセリ にんにく	パンこ	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	白ワイン 塩		22.7	30.8	
		ぶたにくとぎりぼしだいこんのいためもの	ぶたにく こんぶ	にんじん	ゆでぼしだいこん しめじ しょうが		ごまあぶら	醤油 酒 塩 和風だし	27.5	26.2		
		とうふとはくさいのみそしる	とうふ みそ	こまつな	はくさい	じゃがいも			混合節だし	321	353	
一 中 3 年 な し	木	ちゅうかふうたきこみごはん	ぶたにく なんと		にんじん	たけのこ ねぶかねぎ	こめ	こめあぶら	中華だし 醤油 酒 塩 こしょう			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							582	732
		むしシューマイ	ぶたにく とりにく だいずたんぱく たら だいずこ			たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう		醤油 塩	24.2	29.4	
		はるさめスープ	ベーコン とうふ		チンゲンサイ	りよくともやし たまねぎ	りよくとうはるさめ	ごまあぶら	中華だし 酒 塩 醤油 こしょう	29.1	25.9	
		アーモンドこぎかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド ごま	しょうゆ	353	368	
一 中 3 年 生 な し	金	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							569	716
		さわらの さいきょうやき	さわら みそ			しょうが			みりん 酒	26.1	31.5	
		れんこんのそぼろきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごまあぶら	醤油 みりん 酒 和風だし	28.3	25.5	
		けんちんじる	もめんとうふ あぶらあげ			だいこん こんにやく ねぶかねぎ	さといも	ごまあぶら	混合節だし 醤油 酒 塩	304	318	
片 中 3 年 な し	9月	かくがたしよくパン						パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							620	807
		プレーンオムレツ	たまご				さとう でんぷん	なたねあぶら	塩 ブイオン	27.6	34.5	
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ こむぎこ	こめあぶら バター	鶏がらだし 白ワイン 塩 洋風だし ローリエ こしょう	33.1	30.6	
		ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう	キャベツ コーン		こめあぶら	コンソメ 塩 こしょう	347	385	
		りんごジャム				りんご	みずあめ さとう					
10月	火	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							611	756
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 赤ワイン トマトケチャップ 黒こしょう	23.0	26.9	
		かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり ふのり		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	穀物酢 醤油 塩	25.9	23.2	
		ヨーグルト		ヨーグルト						390	401	

ごはんにかつとたまごとじをのせてたべよう

3/3桃の節句
ひなまつり献立

リクエスト

リクエスト

リクエスト



行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			小	中	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンD(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー%)
水	11	せきはん	あずき					もちごめ うるちまい			628 23.6 31.4 320	778 28.0 28.6 333
		ごましお						ごま	塩			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		コーヒーぎゅうにゅうのもと										
		とりにくのからあげ		とりにく		にんにく しょうが		でんぶん	だいずあぶら	醤油 酒 みりん		
		おひたし			こまつな	キャベツ				醤油 塩		
		すましじる		とうふ	わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ			鰹だし 昆布だし 醤油 塩		
木	12	ソフトめん					ソフトめん			641 24.2 26.3 281	767 28.6 24.4 293	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ミートソース		ぶたにく とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	こめあぶら			トマトケチャップ ハヤシルー プイヨン ウスターソース 塩 こしょう ナツメグ ローリエ
		マセドアンサラダ				きゅうり コーン	じゃがいも さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 こしょう			
		マラーカオ		たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう みずあめ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら			しお 醤油
金	13	ごはん					こめ			583 19.2 30.7 304	755 23.0 28.6 314	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ツナコロッケ		まぐろあぶらづけ		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	だいずあぶら	醤油 みりん 塩			
		ポイルドキャベツ				キャベツ						
		ちゅうのうソース							中濃ソース			
		とんじる		ぶたにく みそ もめんどうふ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも	ごまあぶら			混合節だし
		のりふりかけ		かつおぶし	のり			さとう				塩 抹茶
一 小 一 中	16 月	さくらごはん					こめ		醤油 酒 みりん 塩 和風だし 昆布だし	789 31.3 22.8 306		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		とりにくとやさいのあげに		とりにく ひよこまめ		にんじん	しょうが ごぼう	じゃがいも さとう でんぶん	だいずあぶら			醤油 みりん 酒
		かきたまじる		とうふ たまご		ほうれんそう	はくさい しいたけ	でんぶん				鰹だし 昆布だし 醤油 塩 酒

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※献立表は市内統一の書式です。本調理場は第一小、第一中、片浜中の3校分の給食を作っています。

※こんにゃくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

※混合節だしは、宗田節、片口鰯煮干、さば節、鰹節、室鰯節が入っています。

※沼津市では毎月19日を「共食の日」と設定し、家族や仲間と食卓を囲んで孤食を減らすことを推進しています。家族と一緒に「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう！

【献立表の「あか」「き」「みどり」の意味を知っているかな？】

