

3月 献立表(予定)

(中学校)

献立表、給食日より、町のホームページに掲載しています。
 トップ画面の各課の案内 ⇒ 学校教育課学校教育係 ⇒ 給食センターの順にクリック!

2022年

給食回数16回

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	家で食べてほしい食品	
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	火	ももたろうご飯 <small>甘菜中3の4 リクエスト</small>		鯖の竜田揚げ 海藻サラダ 沢煮梅 いちご2こ	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳 海藻	にんじん ごまつば みずな	干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ いちご	米 もち米 きび 砂糖 片栗粉	油	787 29.1		
2	水	麦ご飯		♣️回鍋肉 焼売2個 もやしとほうれん草のナムル	豚肉 鶏肉 いか	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 胡麻油 ドレッシング	784 33.2		
3	木	きなこ揚げパン		♣️チキンナゲット2個 シーザーサラダ ♣️ABCスープ <small>小幡小リクエスト</small>	きな粉 鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ クルトン	油 ドレッシング	794 29.5		
4	金	麦ご飯		♣️チキンカレー アーモンドサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	824 26.1		
7	月	コッペパン 大豆クリーム		★具だくさんすいとん 子キン和え アーモンドフィッシュ	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん ごまつば	ねぎ だいこん キャベツ 干しいたけ えのきたけ たまねぎ コーン しょうが ごぼう	パン 小麦粉 砂糖	油 胡麻油 アーモンド	814 29.4		
8	火	いりに菜飯		鯖の塩焼き 小松菜の胡麻マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁	鯖 豆腐	牛乳 わかめ いりに	ごまつば にんじん あおな	キャベツ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 胡麻 ノンエッグマヨ ネーズ	770 34.6		
9	水	ご飯		♣️鶏肉の唐揚げ2個 ごぼうサラダ ★しいたけと玉子のスープ ふりかけ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ ししいたけ	米 片栗粉 砂糖	油 胡麻 ドレッシング 胡麻油	857 31.2		
10	木	パックうどん		厚焼き卵2個 カレーうどん汁 胡麻和え デザート	豚肉 卵 鱈	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつば	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	うどん じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 胡麻	917 28.7		
11	金	卒業式											
14	月	丸サンドパン		♣️ハンバーグのケチャップソース ♣️かぼちのシチュー コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちや にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	801 33.1		
15	火	麦ご飯		麻婆豆腐 ♣️もやしとにらのナムル	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	油 胡麻油 胡麻	803 30.9		
16	水	ご飯		秋刀魚のおかか煮 コーンの磯煮 豚汁	秋刀魚 鶏肉 鰹節 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく コーン ごぼう ねぎ たけのこ しいたけ だいこん	米 砂糖 じゃがいも	油	759 31.2		
17	木	背割りコッペパン		♣️スラッピージョー ♣️ワンドンスープ 清見オレンジ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ 清見オレンジ	パン 砂糖 ワンドンの皮 パン粉	油 バター	801 36.4		
18	金	わかめご飯		ギョウザフライ3個 ★群馬のガーリックソテー ★こんにやくスープ	ベーコン 鶏肉 なたと 豚肉	牛乳 わかめ	ごまつば にんじん にら	しいたけ しめじ エリンギ にんにく こんにやく もやし コーン ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉 パン粉	油 胡麻	780 26.6		
21	月	春分の日											
22	火	ご飯		ササミチーズフライ2個・ソース 肉じゃが 菜の花和え	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ごまつば さやいんげん	キャベツ たまねぎ しらたき	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	773 27.0		
23	水	こぎつねご飯		肉団子3個 こしね汁 浅漬け	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	745 35.6		
24	木	バックラーメン		醤油ラーメンスープ 小籠包2個 小松菜サラダ	なたと 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん ごまつば	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり レモン	中華麺 砂糖 小麦粉	油 胡麻	863 27.8		

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

・・・ハッピーにんじんの日

★印は児童生徒が考えた「群馬県食材を使用した献立」を参考した献立です。

7日(月) ぐだくさんすいとん・・・小幡小6竹 上原琴音さん

9日(水) しいたけとたまごのスープ

・・・小幡小1松 たむらみなとさん

18日(金) 群馬のガーリックソテー・・・甘菜中1の3

こんにやくラーメンスープ・・・甘菜中2の3

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。



中学校月平均

エネルギー	804kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	25.3g
塩分	3.3g

●印は給食カード10ポイントゲットしたクラスからのリクエストです。(2月10日現在)

2日ホイコウロウ(甘菜中1の2)、3日チキンナゲット(福幼かなりあ)、ABCスープ(新幼かなりあ)

4日チキンカレー(福幼つばめ、新幼つばめ、小幡幼つばめ)、9日からあげ(新屋小5竹、小幡小2松、甘菜中3の4、2の3、小幡幼ひよこ、福小5の1、福幼ひよこ、福小2の1)、10日魚のフリッター(小幡小4松)

、カレーうどん(小幡小3松)、11日さつまいもてんぷら(小幡幼かなりあ)、14日ハンバーグ(小幡小6松、新幼ひよこ、福小1の1)、かぼちのシチュー(福島小2組)、15日もやしとにらのナムル(甘菜中1の3)、17日スラッピージョー(甘菜中1の1)、ワンドンスープ(甘菜中2の1)