

# 令和4年 3月献立表

福島県立福島中央高等学校

| 日       | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる   |  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  |   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                 |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|---|--|--|---|---|--|---|---------------------------------------|
| 8<br>火  | わかめご飯<br>スープ<br>さばのカレームニエル<br>粉ふき芋<br>マリネ<br>しらぬい<br>牛乳 | 冷凍さば切り身,<br>ロースハム  | 牛乳                                       | 精白米, 強化麦(無<br>圧偏・学給用),<br>強化米, かたくり<br>粉, じゃがいも, 上<br>白糖      | オリーブ油<br>           | 冷凍県産ほう<br>れん草, かい<br>われだいこん                      | りょくとうもやし,<br>えのきたけ, 玉葱,<br>冷凍とうもろこし                 | 748 kcal<br>29.2 g<br>20.9 g<br>2.7 g |
| 9<br>水  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>揚げ豆腐ひき肉あんかけ<br>かぼちゃの甘煮<br>酢の物<br>牛乳      | みそ, もめん豆<br>腐, 鶏ひき肉, か<br>まぼこ<br> | 牛乳                                       | 精白米, 強化麦(無<br>圧偏・学給用),<br>強化米, きざみ庄<br>内麩, かたくり粉,<br>三温糖, 上白糖 | 米油, いりごま  | 西洋かぼ<br>ちゃ, 乾燥と<br>うがらし                          | 大根, 生姜, 玉葱, 冷<br>凍グリーンピース, な<br>めこ, ねぎ              | 847 kcal<br>28.8 g<br>25.1 g<br>2.2 g |
| 15<br>火 | 中華丼<br>キウイフルーツ<br>牛乳                                    | 冷凍むきえび, 豚<br>モモ肉, 豚ばら<br>肉, うずら卵水煮<br>缶詰   | 牛乳                                       | 精白米, 強化米, 強<br>化麦(無圧偏・学<br>給用), かたくり<br>粉, 三温糖                | 米油, ごま油   | 人参   | キャベツ, りょくと<br>うもやし, ねぎ, 乾<br>燥きくらげ, キウイ<br>フルーツ     | 787 kcal<br>29.0 g<br>24.2 g<br>2.1 g |
| 16<br>水 | 麦ごはん<br>味噌汁<br>和風とうふハンバーグ<br>金平ごぼう<br>ツナ和え<br>牛乳        | みそ, 冷凍豆腐と<br>鶏肉ハンバーグ,<br>まぐろ缶詰(油漬<br>フレーク付)  | わかめ(乾燥、<br>水戻し), 牛乳                      | 精白米, 強化麦(無<br>圧偏・学給用),<br>強化米, じゃがい<br>も, 三温糖, かたく<br>り粉      | 米油, いりごま  | かいわれだい<br>こん, 人参, 乾<br>燥とうがら<br>し, 冷凍県産<br>ほうれん草 | 大根, ごぼう, 玉葱   | 784 kcal<br>28.8 g<br>21.7 g<br>2.3 g |
| 17<br>木 | コッペパンサンド(たまご&ハム)<br>ピーナツ和え<br>しらぬい<br>牛乳                | たまご, ロースハ<br>ム   | 牛乳                                       | 学校給食用コッペ<br>パン  | カロリーハー<br>フマヨネーズ,<br>ピーナツあえ<br>の素   | サラダ菜, 水<br>菜                                     | 玉葱, りょくとうも<br>やし                                    | 704 kcal<br>30.1 g<br>26.1 g<br>3.2 g |
| 18<br>金 | チキンカレーライス<br>豆腐サラダ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                   | 鶏モモ肉(皮な<br>し), 冷凍国産鉄<br>Ca食物繊維強化<br>豆腐   | ヨーグルト(全<br>脂無糖), わか<br>め(乾燥、水戻<br>し), 牛乳 | 精白米, 強化麦(無<br>圧偏・学給用),<br>強化米, じゃがい<br>も, グラニュー糖              | 米油, 無塩バ<br>ター<br> | 人参   | 玉葱, りょくとうも<br>やし, 冷凍とうもろ<br>こし, いちご, パナ<br>ナ, レモン果汁 | 881 kcal<br>35.7 g<br>22.1 g<br>2.4 g |

※都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

