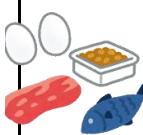
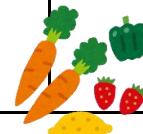


令和4年 3月献立表

福島県立福島中央高等学校

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

