令和４年度

３月予定献立

八幡市立男山中学校

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。中学校を卒業しても、小・中学校での給食を思い出し、栄養バランスを考えながら食事をとり、健康で豊かな生活を送ってください。

3月1日(水)　小 577 kcal　中 704 kcal

ごはん
牛乳
鰆の塩焼き
小松菜とはくさいのかつおあえ
野菜のみそ汁

八幡食育の日献

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
さわら一塩(60g)	1 切
サラダ油	0.3 g
小松菜	15 g
はくさい	30 g
糸かつお	1 g
さとう	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
大根	15 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
油揚げ	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

3月2日(木)　小 585 kcal　中 694 kcal

花寿司
牛乳
豆腐のすまし汁
ひなまつりデザート

ひな祭り献立

食材名	分量(g)
米	70 g
ちりめんじゃこ	5 g
米酢	11 g
上白糖	7 g
塩	0.7 g
たけのこ(水煮)	4 g
にんじん	6 g
高野豆腐	0.8 g
かんぴょう	0.4 g
干しいたけ	0.8 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	4 g
酒	1 g
だし汁	8 g
きぬさや	3 g
牛乳	1 本
てまりふ	1 g
かまぼこ	10 g
にんじん	10 g
えのきたけ	8 g
とうふ	30 g
みつば	5 g
塩	0.2 g
薄口しょうゆ	4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
ひなまつりデザート	1 こ

3月3日(金)　小 644 kcal　中 755 kcal

味つけコッペパン
牛乳
ポークビーンズ
きゃべつのサラダ
卒業お祝いカップフルーツ(3年のみ)

食材名	分量(g)
味付けパン	1 こ
牛乳	1 本
豚肉	15 g
大豆	15 g
じゃがいも	20 g
たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
三度豆	10 g
サラダ油	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	5 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	10 g
米粉	3 g
塩	0.6 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	4 g
水	80 g
キャベツ	50 g
チキンハム	10 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
さとう	0.2 g
サラダ油	0.5 g
酢	1 g
いちご	2 こ
清見オレンジ	2 こ

3月6日(月)　小 557 kcal　中 687 kcal

ごはん
牛乳
焼肉
にらスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
牛肉	50 g
たまねぎ	50 g
にんじん	10 g
土しょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	1 g
さとう	1 g
トウバンジャン	0.5 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
にら	8 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

3月7日(火)　小 805 kcal　中 915 kcal

ピタパン
牛乳
ミートスパゲティ
鶏肉の照り焼き
ごぼうのサラダ

食材名	分量(g)
ピタパン	1 こ
牛乳	1 本
スパゲティ	25 g
牛ミンチ	30 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ナツメグ	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	8 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	6 g
ウスターソース	2 g
赤ワイン	2 g
鶏肉(70g)	1 切
土しょうが	0.5 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	3 g
ごぼう	30 g
にんじん	10 g
ツナノンオイル	10 g
白すりごま	2 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
ノンエッグマヨネーズ	8 g

3月8日(水)　小 604 kcal　中 747 kcal

発芽玄米入りごはん
牛乳
筑前煮
だいこんのみそ汁

かみかみ献立

食材名	分量(g)
米	75 g
発芽玄米	5 g
牛乳	1 本
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
ごぼう	15 g
たけのこ(水煮)	10 g
サイコロこんにゃく	10 g
さつま揚げ	20 g
大豆	6 g
三度豆	5 g
サラダ油	1 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	0.3 g
けずりぶし	2 g
水	40 g
大根	40 g
油揚げ	10 g
たまねぎ	20 g
青ねぎ	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

3月9日(木)　小 604 kcal　中 748 kcal

ごはん
牛乳
厚揚げと豚肉の味噌煮
もやしのあえもの
三色団子

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
厚揚げ	60 g
豚肉	20 g
にんじん	15 g
たけのこ(水煮)	15 g
たまねぎ	30 g
濃口しょうゆ	6 g
酒	5 g
さとう	2.5 g
みりん	6 g
八幡のみそ	5 g
三度豆	5 g
けずりぶし	1 g
水	40 g
太もやし	30 g
ほうれん草(八幡産)	20 g
にんじん	10 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	3 g
三色団子	1 本

3月10日(金)　小 616 kcal　中 756 kcal

ｾﾙﾌﾌｨｯｼｭﾊﾞｰｶﾞｰ
牛乳
野菜スープ

食材名	分量(g)
バーガーパン	1 こ
白身魚フライ	1 こ
揚げ油	9 g
キャベツ	30 g
塩	0.3 g
ノンエッグタルタルソース	1 袋
牛乳	1 本
ベーコン	10 g
にんじん	10 g
ブロッコリー	15 g
たまねぎ	20 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。