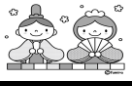
令和３年



# 3月 学校給食予定献立表

みどり市立
笠懸中学校

| 日 | 曜 | 献立名 主食 | 飲み物 | 副食 | 体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・ | 体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう | 6群 油脂 | 栄養量 エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | くすのきリクエスト給食<br>ごはん | 牛乳 | チキンカレー<br>ヨーグルトあえ | 鶏肉 | 牛乳<br>ヨーグルト | **にんじん** | にんにく　生姜<br>玉ねぎ　パイナップル<br>黄桃　りんご | ごはん<br>じゃが芋 | 油 | 838 | 24.3 | 19.4 | 342 |
| 2 | 火 | ひな祭り　行事食<br>ちらし寿司 | 牛乳 | 甘酢肉団子<br>じゃが芋団子のすまし汁<br>手作り桃ゼリー | 豚肉　ちくわ<br>油揚げ<br>豆腐 | 牛乳 | **にんじん**<br>みつば | たけのこ　干し椎茸<br>**ねぎ　大根**<br>えのき茸　枝豆 | ごはん　ゼリー<br>三温糖<br>じゃが芋 | | 809 | 29.1 | 24.8 | 319 |
| 3 | 水 | きなこ揚げパン | 牛乳 | 大根サラダ<br>ワンタンスープ | ツナ<br>鶏肉<br>きなこ | 牛乳 | **にんじん**<br>にら | **大根　きゅうり**<br>玉ねぎ　白菜<br>干し椎茸 | パン　砂糖<br>三温糖<br>ワンタンの皮 | 油<br>ごま<br>ごま油 | 834 | 29.7 | 31.2 | 355 |
| 4 | 木 | ごはん | 牛乳 | 麻婆豆腐<br>チンゲン菜と肉団子のスープ | 豚肉　鶏肉<br>豆腐<br>みそ | 牛乳<br>わかめ | **にんじん**<br>にら<br>チンゲン菜 | にんにく　**ねぎ**<br>生姜　玉ねぎ | ごはん<br>三温糖<br>片栗粉 | 油 | 752 | 32.5 | 21.5 | 395 |
| 5 | 金 | 小アップルパン | 牛乳 | 和風スパゲティ<br>プチプチサラダ | ウインナー | 牛乳 | **にんじん** | 玉ねぎ　干し椎茸　エリンギ<br>しめじ　にんにく　**キャベツ**<br>コーン　りんご | パン<br>スパゲティ<br>三温糖 | 油<br>バター | 771 | 24.3 | 23.3 | 365 |
| 8 | 月 | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス<br>小松菜サラダ | 豚肉<br>ツナ | 牛乳<br>生クリーム | **にんじん**<br>**小松菜** | にんにく　しめじ<br>**キャベツ**　玉ねぎ | ごはん<br>じゃが芋<br>三温糖 | 油 | 805 | 25.0 | 22.7 | 314 |
| 9 | 火 | ごはん | 牛乳 | ししゃもフライ<br>鶏肉と里芋の煮物<br>豆腐のみそ汁 | 鶏肉　みそ<br>豆腐<br>さつま揚げ | 牛乳<br>ししゃも | **にんじん** | ごぼう　**大根**<br>玉ねぎ | ごはん　里芋<br>パン粉　三温糖<br>じゃが芋 | 油 | 794 | 33.3 | 18.8 | 399 |
| 10 | 水 | 黒食パン | 牛乳 | ジャーマンポテト<br>チキンのトマト煮 | ベーコン<br>鶏肉 | 牛乳 | **にんじん**<br>パセリ<br>トマト | 玉ねぎ　にんにく<br>しめじ | パン<br>じゃが芋<br>三温糖 | 油<br>バター | 767 | 31.2 | 27.8 | 308 |
| 11 | 木 | 卒業祝い献立<br>ごはん | 牛乳 | ソースカツ<br>即席漬け<br>かき玉汁　お祝いゼリー | 豚肉<br>たまご | 牛乳 | **にんじん** | きゅうり　**キャベツ**<br>干し椎茸　えのき茸<br>玉ねぎ　**ねぎ** | ごはん　砂糖<br>パン粉　片栗粉<br>ゼリー | 油 | 802 | 29.2 | 19.2 | 356 |
| 12 | 金 | **卒業式** | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | 豚肉のキムチ炒め<br>春巻き<br>わかめスープ | 豚肉<br>豆腐 | 牛乳<br>わかめ | **にんじん**<br>にら | にんにく　**キャベツ**<br>生姜　玉ねぎ　白菜<br>干し椎茸　**ねぎ** | ごはん　三温糖<br>春巻きの皮 | 油<br>ごま | 822 | 32.0 | 26.8 | 357 |
| 16 | 火 | ごはん | 牛乳 | いわしの味噌煮<br>昆布野菜<br>肉じゃがカレー味 | いわし<br>豚肉 | 牛乳<br>昆布 | **にんじん** | 玉ねぎ　枝豆<br>白菜　**きゅうり** | ごはん<br>じゃが芋<br>三温糖 | 油<br>ごま | 796 | 29.2 | 18.1 | 342 |
| 17 | 水 | 小背割りコッペパン | 牛乳 | 焼きそば<br>ごぼうサラダ | 豚肉 | 牛乳 | **にんじん**<br>ピーマン | **キャベツ**　もやし<br>ごぼう　**大根**<br>**きゅうり** | パン<br>焼きそば麺 | 油<br>ごま<br>ドレッシング | 801 | 31.3 | 26.1 | 319 |
| 18 | 木 | ごはん<br>おかかふりかけ | 牛乳 | 野菜コロッケ<br>ごまあえ<br>なめこ汁 | 豆腐<br>みそ | 牛乳 | **にんじん**<br>ほうれん草 | もやし　なめこ<br>**大根　ねぎ** | ごはん　パン粉<br>じゃが芋<br>三温糖 | 油<br>ごま | 761 | 24.2 | 21.5 | 437 |
| 19 | 金 | 小ココアパン | 牛乳 | ペンネのミートソース煮<br>キャベツとコーンのサラダ | 豚肉<br>大豆 | 牛乳 | **にんじん**<br>トマト<br>パセリ | 玉ねぎ　しめじ<br>にんにく　**キャベツ**<br>**きゅうり**　コーン | パン<br>マカロニ<br>三温糖 | 油 | 801 | 26.7 | 26.0 | 328 |
| 22 | 月 | ごはん | 牛乳 | 野菜かき揚げ（天丼のたれ）<br>白菜漬け<br>田舎汁 | 厚揚げ<br>みそ | 牛乳 | **にんじん** | 白菜　**きゅうり**<br>**大根**　ごぼう　玉ねぎ<br>**ねぎ**　グリンピース | ごはん<br>じゃが芋 | 油<br>ごま | 785 | 23.2 | 24.2 | 352 |
| 23 | 火 | わかめごはん | 牛乳 | 厚焼き玉子焼き<br>きんぴらごぼう<br>具だくさん汁 | たまご<br>さつま揚げ<br>ちくわ　豆腐 | 牛乳<br>わかめ | **にんじん** | ごぼう　**大根**<br>**ねぎ** | ごはん<br>じゃが芋<br>三温糖 | 油<br>ごま | 761 | 30.1 | 19.5 | 354 |
| 24 | 水 | 小ロールパン | 牛乳 | ちくわの磯辺揚げ<br>ピリ辛キャベツ<br>五目うどん | ちくわ<br>油揚げ<br>鶏肉 | 牛乳 | **にんじん** | **大根**　ごぼう<br>**ねぎ**　干し椎茸<br>**キャベツ** | パン<br>うどん<br>小麦粉 | 油　ラー油<br>ごま<br>ごま油 | 775 | 31.6 | 26.0 | 323 |
| 25 | 木 | ごはん | 牛乳 | ビビンバ（肉味噌・ナムル・大根キムチ）<br>トックスープ | 豚肉 | 牛乳 | **にんじん**<br>チンゲン菜<br>ほうれん草 | 生姜　にんにく<br>もやし　**大根　ねぎ**<br>**きゅうり**　玉ねぎ | ごはん<br>三温糖<br>トック | ごま<br>ごま油 | 804 | 28.7 | 22.9 | 299 |
| 26 | 金 | **修了式** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 月平均 | 793 | 29 | 23 | 351 |

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。　＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

## 今月の献立紹介

◎旬の食べ物（たけのこ・キャベツ・にら・玉ねぎ・清美オレンジなど）

**1日　くすのきリクエスト給食**　3年生のリクエスト給食、今月はくすのきの皆さんが考えてくれました。みなさんお楽しみに♪

**2日　ひな祭り　行事食**

3月3日は、ひな祭りです。「ももの節句」ともよばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。もとは、草や紙で作った人形で体をなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりと言われています。給食では、２日をひな祭りの行事食とし、ちらし寿司がと手作り桃ゼリーがでます。

**１２日　卒業祝い献立**

ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか。これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出の一つになって欲しいと願っています。お祝いの気持ちをこめて、給食にはお祝いゼリーがつきます。