



# 3月の給食献立表



(中学校)

ひ に ち	よ う び	材 料						エネルギー kcal
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 g
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
1	月	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐の煮込み 卵焼き ひじきの炒り煮	豆腐 豚肉 卵焼き	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	米 でん粉 砂糖	839 35.5
2	火	麦ごはん 牛乳 スーミータン ホイコーロー いちご	卵 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし しょうが キャベツ いちご	米 麦 でん粉 砂糖 でん粉 油 ごま油	798 32.8
3	水	大村桜ちらし寿司 牛乳 白菜汁 サワラの彩り野菜あんかけ ひなあられ	はんぺん 錦糸卵 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう キヌサヤ にんじん	しいたけ ごぼう はくさい えのきたけ たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 でん粉 砂糖 ひなあられ	817 32.5
4	木	ビーフカレー(麦) 牛乳 キャベツとウィンナーのソテー	牛肉 ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも 油	907 28.0
5	金	ごはん 牛乳 鶏ごぼ汁 納豆みそ 即席漬け	鶏肉 厚揚げ 納豆 豚肉 みそ	牛乳	こねぎ にんじん	ごぼう しいたけ こんにやく 深ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油	794 34.8
8	月	ごはん 牛乳 野菜スープ マダイのチーズマヨネーズ焼き もやしとコーンのソテー ふりかけ(のり)	鶏肉 マダイ	牛乳	にんじん チーズ にんじん ふりかけ(のり)	キャベツ たまねぎ たまねぎ もやし とうもろこし	米 マヨネーズ 油	781 34.0
9	火	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉とレバーのごま味噌がらめ からし和え	豆腐 鶏肉 レバー みそ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん ごぼう しいたけ 深ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖 油 ごま 砂糖	799 31.3
10	水	親子丼(麦) 牛乳 茎わかめのきんぴら	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ しいたけ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま 油	787 33.0
11	木	ごはん 牛乳 豚汁 イワシのおかか煮 ひきな炒り	厚揚げ 豚肉 みそ イワシおかつ煮	牛乳	にんじん	こんにやく 深ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 油	854 34.5
12	金	赤飯 牛乳 すまし汁 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え お祝いデザート	あずき 豆腐 巻かまぼこ 鶏肉	牛乳	こねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし	米 もち米 でん粉 砂糖 桜のケーキ	889 32.2
15	月	バターライス 牛乳 卵スープ 鶏肉のワイン焼き ゆで野菜	卵 ベーコン	牛乳	こねぎ トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	米 でん粉 砂糖 生クリーム	837 32.6
16	火	卒 業 式						
17	水	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げギョウザ 中華和え	豆腐 豚肉 大豆 みそ ギョウザ	牛乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ しょうが しいたけ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま ごま油	865 32.3
18	木	ごはん 牛乳 鶏じゃが 野菜とベーコンの炒め物 大豆と小魚の佃煮	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん インゲン ほうれんそう	たまねぎ こんにやく キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 油 砂糖 水あめ 黒砂糖 ごま	803 27.4
19	金	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 彩り野菜の卵焼き ひじき和え	豚肉 厚揚げ 彩り野菜の卵焼き	牛乳	にんじん インゲン	だいこん キャベツ きゅうり	米 砂糖 油	839 30.9
22	月	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 シヤモフライ きゅうりと春雨の酢の物	つくね 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん いら	はくさい だいこん しいたけ きゅうり	米 油 はるさめ 砂糖 ごま ごま油	800 27.3
23	火	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉の三色炒め デコボン	卵 豆腐 はんぺん 鶏肉	牛乳	こねぎ ビーマン にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ デコボン	米 でん粉 砂糖 油	837 35.4

※都合により献立内容を変更することがあります。

まだ、寒さが残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少して終了です。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、班にして給食を食べることができなかったり、静かに話をせずに給食を食べなければいけなかったり、今までは少し違う給食時間になったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、サイコロステーキやマダイのチーズマヨネーズ焼き、フグの天ぷら等、普段は給食で使うことのできない県産の高級食材を多く使った料理や、全国学校給食甲子園優秀賞受賞の献立を味わってもらうことができました。

今年度の給食が皆さんにとって、楽しい思い出になることを祈っています。

