



令和4年度 3月 献立表



豊玉中学校

| 実施日 日 曜 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | | |
|------------|----|--|--|---|---|---------------|--------------|-----------|-----------|--|
| | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | |
| 1 | 水 | ○ 麦ご飯 けんちん汁 いわしバーグ 大根おろしソース 野菜の味噌和え ●3年生なし | 飲用牛乳(200ml) いわしミンチ 豚肉 鶏卵 米みそ 木綿豆腐 【かつお節 昆布】 | 精白米 米粒麦 パン粉 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 こんにやく | たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな ごぼう れんこん ねぎ | 768 | 17.2 | 28.8 | 2.1 | |
| 2 | 木 | ○ ごぼう入りドライカレー さつまいものサラダ 清美オレンジ | 飲用牛乳(200ml) 豚肉 大豆 【鶏がら 豚骨】 | 精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 さつまいも | にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう ねぎ セロリー キャベツ トマト加工品 清美オレンジ | 753 | 13.6 | 23.7 | 2.6 | |
| 3 | 金 | ○ 五目ちらし寿司 鶏のから揚げ・甘辛ソース すまし汁 いちごミルクゼリー ◎桃の節句献立 | 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 生クリーム 凍り豆腐 鶏肉 花麩 木綿豆腐 粉寒天 【かつお節 昆布】 | 精白米 米粒麦 上白糖 ごま でん粉 米サラダ油 いちごジャム | にんじん れんこん かんぴょうカット 干しいたけ さやえんどう しょうが にんにく ねぎ こまつな | 841 | 13.9 | 33.1 | 2.6 | |
| 6 | 月 | ○ 麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 中華サラダ | 飲用牛乳(200ml) 豚肉 生揚げ 【鶏がら】 | 精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま | しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ だいこん 干しいたけ ねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ こまつな | 742 | 15.0 | 35.8 | 1.7 | |
| 7 | 火 | ○ ☆★ココアビスキュイパン 鶏肉のトマトシチュー フレンチサラダ | 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 ベーコン 鶏肉 【鶏がら】 | ココアパン 有塩バター 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 | にんにく セロリー たまねぎ にんじん ねぎ しょうが トマト缶 トマト加工品 きゅうり グリンピース キャベツ ホールコーン缶 | 760 | 13.6 | 39.8 | 3.5 | |
| 8 | 水 | ○ 麦ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 野菜とひじきのきんぴら | 飲用牛乳(200ml) ぶり 米みそ 芽ひじき 焼き竹輪 油揚げ カットわかめ 【かつお節】 | 精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 | しょうが ごぼう にんじん れんこん キャベツ えのきたけ ねぎ | 759 | 19.3 | 30.2 | 2.7 | |
| 9 | 木 | ○ パエリア ベーコンとほうれん草スープ ツナオムレツ | 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 えび いか ツナ 鶏卵 ベーコン 【鶏がら】 | 精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 | にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 ホールコーン ねぎ ピーマン しょうが トマト加工品 | 835 | 18.4 | 37.5 | 3.8 | |
| 10 | 金 | ○ ☆★みそラーメン 白玉フルーツポンチ | 飲用牛乳(200ml) 豚肉 米みそ うずら卵水煮 【鶏がら 豚骨】 | 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま 白玉粉 上白糖 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ホールコーン缶 セロリー ねぎ なら みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | 859 | 13.5 | 31.0 | 3.6 | |
| 13 | 月 | ○ 麦ご飯 ひじきふりかけ 鶏肉とコーンの揚煮 ナムル | 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 芽ひじき 粉かつお【鶏がら】 | 精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも でん粉 上白糖 ごま油 ごま | しょうが にんにく ホールコーン にんじん さやいんげん もやし こまつな | 809 | 14.8 | 26.7 | 2.6 | |
| 14 | 火 | ○ 練馬スパゲティー 春キャベツとしらすのサラダ ☆★スイートポテト | 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 生クリーム 刻みのり ツナ しらす干し 鶏卵 | スパゲティー 米サラダ油 上白糖 でん粉 さつまいも 有塩バター | だいこん キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン缶 | 728 | 16.9 | 23.1 | 2.1 | |
| 15 | 水 | ○ 赤飯 魚の和風あんかけ すまし汁 りんごゼリー ◎卒業お祝い献立(3年生最後の給食) | 飲用牛乳(200ml) ささげ 鮭 粉寒天 鶏肉 木綿豆腐 ちらしかまぼこ 【かつお節 昆布】 | 精白米 ごま 米サラダ油 上白糖 でん粉 | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ぶなしめじ こまつな りんご | 755 | 18.9 | 26.8 | 2.5 | |
| 16 | 木 | ○ プルコギ丼 たまごスープ 茎わかめサラダ ●3年生なし | 飲用牛乳(200ml) くきわかめ 豚肉または牛肉 木綿豆腐 鶏卵 【鶏がら】 | 精白米 米粒麦米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉 ごま | にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん なら りんご ねぎ チンゲンサイ キャベツ スイートコーン缶 | 793 | 14.4 | 31.7 | 3.4 | |
| 17 | 金 | 卒業式 | | | | | | | | |
| 20 | 月 | ○ かき揚げ丼 味噌汁 きゅうりとかぶのピリ辛漬 | 飲用牛乳(200ml) いか 大豆 芽ひじき あおのり 油揚げ 米みそ カットわかめ 【かつお節 昆布】 | 精白米 米粒麦 薄力粉 でん粉 上白糖 ごま油 米サラダ油 | ごぼう たまねぎ にんじん 糸みつば だいこん ねぎ きゅうり かぶ とうがらし | 761 | 13.5 | 22.8 | 3.7 | |
| 21 | 月 | 春分の日 | | | | | | | | |
| 22 | 水 | ○ ウィナーピラフ 野菜ポタージュ 魚のトマトソースがけ | 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 生クリーム カットウィンナー メルルーサまたはぎんだら | 精白米 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 | にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン缶 ピーマン パプリカ トマト加工品 ねぎ スイートコーン缶 しょうが パセリ | 799 | 15.6 | 32.2 | 2.7 | |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

| 3月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) |
|-----|-----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| 平均値 | 783 | 15.6 | 30.3 | 2.8 | 349 | 110 |
| | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
| 平均値 | 3.0 | 263 | 0.32 | 0.51 | 20 | 7.3 |

2月の産地

| | | | | | |
|------|-----|--------|-------|-------|-----|
| にんにく | 青森 | 白菜 | 茨城 | きゅうり | 群馬 |
| しょうが | 高知 | ねぎ | 千葉 | じゃがいも | 鹿児島 |
| 玉ねぎ | 北海道 | 小松菜 | 東京・練馬 | さといも | 埼玉 |
| にんじん | 千葉 | チンゲンサイ | 茨城 | さつまいも | 茨城 |
| だいこん | 神奈川 | ごぼう | 青森 | えのき | 長野 |
| キャベツ | 愛知 | いんげん | 鹿児島 | しめじ | 長野 |
| ピーマン | 茨城 | ブロッコリー | 群馬 | いちご | 宮崎 |
| セロリ | 静岡 | カリフラワー | 群馬 | せとか | 福岡 |

★11月に衛生委員会中心に行われた「HARRY UPキャンペーン」

| HARRY UP キャンペーン | |
|-------------------------|---------------|
| 料理部門 第一位 | デザート部門 第一位 |
| 1年A組 ジャージャー麺 | 抹茶マフィン |
| 2年A組 みそラーメン | スイートポテト |
| 3年B組 揚げパン ビスキュイパン | チョコチップマフィン |



☆3年生に給食のリクエスト

| 卒業お祝いリクエスト献立 料理部門) | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| | 3年A組 | 3年B組 |
| 1位 | ジャージャー麺 味噌ラーメン | 揚げパン ビスキュイパン |
| 2位 | | |
| 3位 | 揚げパン | ジャージャー麺 |

| 卒業お祝いリクエスト献立 デザート部門) | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| | 3年A組 | 3年B組 |
| 1位 | チョコチップマフィン 抹茶マフィン | チョコチップマフィン |
| 2位 | | 抹茶マフィン |
| 3位 | 白玉ポンチ | フルーツポンチ スイートポテト |