

# 3月 献立表

平成 29 年

豊玉第二中学校

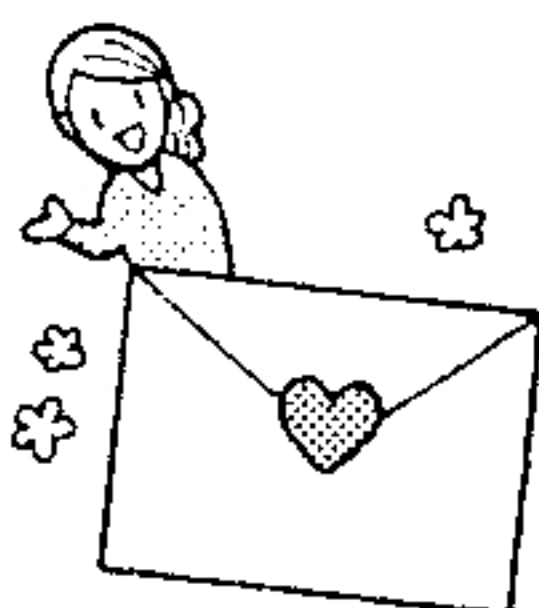
日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
2	木	○	オムチキンライス コーンポタージュ くだもの	鶏肉 たまご ベーコン 調理用牛乳 生クリーム (とりがら)	こめ じゃがいも コーンフレーク バター 油	トマト缶 にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース とうもろこし缶 くだもの	826	25.8
3	金	○	五目寿司 さつまい いちごのパバロア	油揚げ むきえび 鶏肉 麦みそ みそ 粉ゼラチン しらす干し のり 調理用乳 生クリーム (削り節)	こめ 砂糖 さつまいも こんにゃく	にんじん 葉ねぎ かんぴょう 干し椎茸 たけのこ缶 ごぼう グリンピース 大根 しょうが いちご レモン汁	829	28.0
6	月	○	中華丼 手作り春巻き	豚肉 蒸しかまぼこ 豚肉 (とりがら)	こめ おおむぎ ず粉 春雨 でん粉 春巻きの皮 ごま油 油	にんじん チンゲンツァイ にら にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい 干し椎茸	835	26.2
7	火	○	手作りパン ポークシチュー フレンチドレッシングサラダ	たまご 豚肉 調理用乳 生クリーム (豚骨)	強力粉 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 バター 油	にんじん トマト にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	827	27.0
8	水	○	はいがごはん 鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁 野菜のごま和え	鮭切り身 みそ 豚肉 油揚げ (削り節・だし昆布)	はいが米 おおむぎ さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉 砂糖 バター すりごま	にんじん こまつな 玉葱 もやし キャベツ 大根 ねぎ はくさい	791	37.1
9	木	○	はいがごはん じゃがいものきんぴら 鯖の味噌煮	鯖切り身 みそ (だし昆布)	はいが米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん いんげん れんこん ごぼう しょうが	819	29.8
10	金	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 大豆 みそ テンメンジャン ハチ味噌 調理用乳 (豚骨)	むし中華めん 三温糖 でん粉 タピオカパール 砂糖 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ もも缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	822	30.8
13	月	○	かき揚げ丼 いもっこ汁	いか ほたてが い たまご 豚肉 木綿豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 さといも こんにゃく 油	にんじん 玉葱 ねぎ ごぼう	820	29.6
14	火	○	エクレアパン カレーシチュー 大根サラダ	豚肉 生クリーム (豚骨)	コッペパン チョコ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター	にんじん にんにく 玉葱 大根 きゅうり キャベツ	828	23.3
15	水	○	赤飯 白身魚の変わりソース むらくも汁 菜の花のおひたし	ささげ 白身魚切り身 絹ごし豆腐 たまご (だし昆布・削り節)	こめ もち米 でん粉 小麦粉 砂糖 ず粉 いらごま 油	にんじん なばな 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ	820	38.6

17日は卒業式です。15日は3年生の最後の給食です。毎日残さずしっかり食べてくれました。卒業を赤飯でお祝いします。卒業おめでとうございます。

16	木	○	はいがごはん 肉団子の黒酢あん 肉じゃが	豚ひき肉 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまご 豚肉 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	ピーマン にんじん いんげん しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸	817	32.0
21	火	○	三色ご飯 豚汁	豚ひき肉 鶏肉ひき肉 大豆 みそ たまご 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 のり (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん しょうが ごぼう ねぎ	809	33.7
22	水	○	はいがごはん のりの佃煮 焼きシシャモ 豆腐の五目炒め	鶏肉 むきえび 木綿豆腐 うずら卵 のり ししゃも (とりがら)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ	832	40.4
23	木	○	ジャムサンド マーガリンサンド ポークビーンズ りんごのケーキ	豚肉 大豆 たまご (豚骨)	食パン 黒砂糖食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 油 バター	にんじん いちごジャム セロリー にんにく 玉葱 マッシュルーム りんご	834	27.5

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	822	30.7	23.6	374	3.1	322	0.55	0.63	45	6.8	3.5
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

## 給食室から みなさんへ



この1年間、楽しみながら残さず給食を食べることができましたか？

給食は、みなさんの成長を考えて栄養バランスがととのった献立を考えています。また、旬のものや地域の食材を取り入れてきました。給食で学んだことを思い出して、これからの食生活に生かしていただいくださいね。

## 食べ物 ノート

## 赤飯

- 卒業式などの祝いごとなどで食べる赤飯ですが、その理由にはいろいろな説があるそうです。一つには、古代の米が赤米だったため、白米を食べるようになって、伝統を重んじるような祝いごとには、小豆などで赤く染めたごはんを用いるという説です。そのほかには日本では赤は邪気をはらい、厄よけの力があると信じられていたという説や赤飯に使われる小豆には薬効があるからという説などがあり、こうしたことから祝いごとに赤飯が出されるようになったようです。

