

3月 献立表

平成 30 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 | |
| 1 | 木 | ○ | ひじきおこわ 厚焼きたまご みそ汁 もやしの辛子和え | 鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 たまご 米みそ ひじき (削り節) | こめ おおむぎ もち米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 ごま油 いりごま | にんじん こまつな 干し椎茸 グリーンピース 玉葱 しょうが 大根 もやし にんにく ごぼう | 794 | 33.7 | |
| 2 | 金 | ○ | 菜の花寿司 さつま汁 二色ゼリー | 凍り豆腐 たまご 鶏肉 麦みそ 米みそ 粉ゼラチン のり 粉寒天 調理用乳 生クリーム (削り節) | こめ もち米 おおむぎ さつまいもこんにやく 砂糖 油 | にんじん なばな 葉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 しょうが いちご レモン | 813 | 27.1 | |
| 5 | 月 | ○ | カレーライス もやしサラダ くだもの | 豚肉 生クリーム (とりがら・豚骨) | こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター ごま油 | にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご 大根 もやし キャベツ とうもろこし | 818 | 21.2 | |
| 6 | 火 | ○ | ジャージャー麺 アンニン豆腐 | 豚ひき肉 大豆 米みそ テンメンジャン ハ丁味噌 粉寒天 調理用乳 (豚骨) | むし中華めん でん粉 砂糖 水あめ 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 たけのこ 玉葱 みかん缶 パイン缶 もも缶 | 812 | 28.1 | |
| 7 | 水 | ○ | はいがごはん 魚の煮付け 根野菜の揚げ煮 はりはり漬け | 魚切り身 大豆 刻み昆布 | はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 さつまいも 油 いりごま | かぼちゃ にんじん しょうが ごぼう れんこん 切干大根 いりごま | 826 | 29.0 | |
| 8 | 木 | ○ | 中華丼 揚げぎょうざ くだもの | 豚肉 かまぼこ 豚ひき肉 おから (とりがら) | こめ おおむぎ ずす粉 餃子の皮 小麦粉 油 ごま油 | にんじん チンゲンツァイ にら にんにく しょうが 玉葱 たけのこ はくさい キャベツ | 821 | 26.1 | |
| 9 | 金 | ○ | はいがごはん ゼリーフライ じゃがいもと野菜の炒り煮 | おから 豚肉 (削り節) | はいが米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖 油 | にんじん いんげん 玉葱 ねぎ キャベツ ごぼう | 820 | 22.4 | |
| 12 | 月 | ○ | かき揚げ丼 のっぺい汁 | いか たまご 豚肉 油揚げ (だし昆布・削り節) | こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉 | にんじん 玉葱 ねぎ 大根 | 814 | 25.6 | |
| 13 | 火 | ○ | 手作りパン ポークシチュー ピーチゼリー | たまご 豚角切 調理用乳 生クリーム アガー (豚骨) | 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 ももジュース | 829 | 27.1 | |
| 14 | 水 | ○ | 赤飯 魚の変わりソース 変わり煮浸し けんちん汁 | ささげ 白身魚切り身 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 (削り節) | こめ もち米 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく さといも いりごま 油 | こまつな にんじん 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ | 827 | 35.0 | |
| 16日は卒業式です。3年生の給食は14日が最終日になります。お祝いに赤飯を炊きます。 3年間で苦手な食べ物も克服した人がたくさんいました。卒業しても健康に気遣って生活しましょう。 | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | ○ | はいがごはん のりの佃煮 焼きハタハタ 生揚げの煮物 | はたはた 生揚げ 焼きのり | はいが米 おおむぎ 砂糖 じゃがいもこんにやく 油 | にんじん さやいんげん 干し椎茸 玉葱 | 805 | 30.1 | |
| 19 | 月 | ○ | こんぶご飯 じゃがいものそぼろ煮 おはぎ | 鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 きな粉 刻み昆布 (豚骨) | こめ おおむぎ 砂糖 じゃがいも ずす粉 でん粉 もち米 油 すりごま | にんじん さやいんげん 干し椎茸 ごぼう しょうが 玉葱 | 839 | 25.7 | |
| 20 | 火 | ○ | うどの混ぜごはん 鯖の一夜干し 利休汁 | 豚肉 さば切り身 油揚げ 豆腐 米みそ (削り節) | こめ 砂糖 こんにやく バター 油 すりごま | にんじん こまつな うど 干し椎茸 ふなめじ にんにく 大根 ねぎ | 833 | 34.8 | |
| 22 | 木 | ○ | 豚肉とごぼうの混ぜご飯 さつま汁 ココアケーキ | 豚肉 油揚げ 麦みそ 米みそ たまご 豆乳 (削り節) | こめ もち米 おおむぎ ココア さつまいもこんにやく 砂糖 小麦粉 粉糖 油 | にんじん 葉ねぎ ごぼう 干し椎茸 枝豆 大根 しょうが | 854 | 29.1 | |

| | 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 | 28.2 | 22.7 | 369 | 3.1 | 296 | 0.46 | 0.56 | 37 | 7.2 | 3.3 |
| 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 |

献立から

2日(金)

1日早い「ひな祭り」献立にしました。二色ゼリーは牛乳寒天とイチゴゼリーです。

14日(水)

3年生最後の給食です。「お赤飯」でお祝います。



カレーライス(5日)ジャージャー麺・アンニン豆腐(6日)中華丼・揚げ餃子(8日)

ゼリーフライ(9日)かき揚げ丼(12日)手作りパン・ポークシチュー(13日)など

卒業の日まで3年生に好評な献立を取り入れました。お楽しみに！！

11日(日)

3月11日の東日本大震災から7年が過ぎました。復興にはまだまだ時間がかかりそうですが、これからも応援していきたいと思っています。

みなさんも、震災について少し考える時間をもってみてはいかがでしょうか。

