

令和4年



3月献立表



豊玉第二中学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	火	○	はいがごはん 魚の煮付け ☆豚汁 はりはり漬け	あかうお切り身 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 刻み昆布 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん ねぎ 切干しだいこん	768	17.3
2	水	○	ピラフ ☆パリパリサラダ マカロニのクリーム煮	鶏もも ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳 わかめ 芽ひじき (鶏ガラ)	こめ バター マカロニ 小麦粉 油 ワンタンの皮 揚げ油 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース スイートコーン缶 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	776	12.7
3	木	○	五目寿司 のっぺい汁 二色ゼリー	油揚げ しばえび しらす干し 卵 まこんぶ 豚肉 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 粉ゼラチン (削り節)	こめ 砂糖 油 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん だいこん ねぎ いちご レモン汁	760	14.7
4	金	○	☆キムチチャーハン ☆ABCスープ ☆抹茶ゼリー	豚肉 豚バラ肉 ベーコン アガー 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま 油 ABCマカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチレトルト 青ピーマン	766	13.1
7	月	○	☆ジャージャー麺 アップルポンチ ミニトマト	豚ひき肉 黄だいず 米みそ 八丁味噌 粉ゼラチン 粉寒天 (豚骨)	むし中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖 水あめ 乳酸飲料	きゅうり にんにく ミニトマト ねぎ 干しいたけ たけのこ缶 たまねぎ にんじん りんごジュース しょうが	799	15.9
8	火	○	チキンカレーライス ☆海草サラダ	鶏もも肉 レンズまめ 海藻ミックス しらす干し (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 炒りごま	しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし にんじん キャベツ	797	13.1
9	水	○	はいがごはん キャベツのみそ汁 生揚げのハンバーグ 茎わかめのきんぴら	豚ひき肉 生揚げ レンズまめ 芽ひじき きわかめ ちりめんじゃこ 米みそ 卵 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 つきこんにゃく 炒りごま じゃがいも	あさつき だいこん しょうが にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	751	19.0
10	木	○	チキンライス サモサ イタリアンスープ	鶏肉 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油 パン粉	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんにく スイートコーン缶 ほうれんそう	770	13.7
11	金	○	ルーローハン もずくスープ	豚肉バラ肉 豚肉 絹ごし豆腐 おきなわもずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉	野沢菜漬け しょうが にんにく たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ	753	15.1
14	月	○	エクレアパン 大根サラダ ☆ポークシチュー	豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	ねじりパン チョコレート 油 じゃがいも バター ざらめ糖 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム缶 だいこん きゅうり キャベツ	787	14.3
15	火	○	赤飯 鮪の東煮 けんちん汁 菜の花の辛し和え いちごのパバロア	ささげ まぐろ 黄だいず 油揚げ 絹ごし豆腐ゼラチン 調理用牛乳 生クリーム (削り節)	こめ もち米 炒りごま でん粉 油 揚げ油 炒りごま こんにゃく さといも 砂糖	しょうが なばな キャベツ もやし ごぼ う にんじん だいこん ねぎ いちご レ モン汁	806	20.7

3年生は15日で給食が終了します。卒業をお祝いして赤飯にしました。☆印はリクエスト上位の献立です。お楽しみに…

16	水	○	はいがごはん 鮭のちゃんちゃん焼き むらくも汁 野菜のごま和え	さけ 米みそ 絹ごし豆腐 卵 油揚げ (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ バター ぐず粉 でん粉 砂糖 すりごま	たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ はくさい こまつな にんじん	769	21.4
17	木	○	カレーライス フレンチドレッシングサラダ	豚肉 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ざらめ糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 きゅうり キャベツ	774	10.6
22	火	○	うどの混ぜごはん 鯖の一夜干し 利休汁	豚肉 さば文化干し 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	こめ バター 油 砂糖 こんにゃく すりごま	にんじん うど 干しいたけ ぶなしめじ にんにく だいこん こまつな ねぎ	767	18.4
23	水	○	はいがごはん 魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮	はまち 麦みそ 豚ひき肉 (豚骨)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 油 じゃがいも ぐず粉 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	756	16.7
24	木	○	鶏飯 塩昆布和え おはぎ	鶏肉 卵 刻みのり あずき 塩昆布 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 砂糖 油 もち米 ごま油 炒りごま	福神漬 葉ねぎ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり	792	16.0

※ 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16回

	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)	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	774	15.8	28.8	3.6	375	121	3.1	276	0.37	0.52	20	8.7

3年生のみなさん卒業おめでとうございます。

今月で今年度の給食は終わります。今年度もコロナウイルスの関係でいろいろな行事が中止になったり縮小されたりと気持ちの面でもスッキリしないことがたくさんありました。みなさんも我慢することが多くてつらいことも多かったと思います。その中でも気持ちを切り替えながら、学校生活を楽しく元気に送っている様子を見てみると、少しホッとすることができました。みなさんの笑顔に助けられることもたくさんありました。ありがとうございました。世界中の人たちが、何かしら我慢を強いられて生活していますが、一日も早く普通の生活に戻れるように祈るばかりです。給食では例年に比べ冬の気温が低かったこともあり野菜の生育に影響があったり、コロナ禍で原材料が手に入りやすくなることや、値段が高騰することもありました。納入業者さんは代替えのものを探してくれるなどして、給食に影響がないようにしてくださいました。いろいろな人たちの協力で毎日の給食を無事に提供することができて感謝することばかりです。みなさんの中でもSDGsなどを学習したこともあり、教室で声をかけあって残食を少なくしようとしている姿が見られるようになりました。頼もしく成長している姿に感動します。ご協力ありがとうございました。