

令和5年



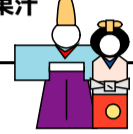
3月献立表



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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○ はいがごはん 魚の煮付け 豚汁 はりはり漬け	あかうお 豚肉肩 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 こんにやく 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	777	18.0
2	木	○ ハシウドポーク わかめサラダ	豚肉 生クリーム わかめ しらす干し (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ じゃがいも 砂糖 炒りごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし にんにく しょうが トマトピューレー グリーンピース きゅうり キャベツ いちご	770	13.0
3	金	○ 菜の花寿司 むらくも汁 二色ゼリー	凍り豆腐 刻みのり 絹ごし豆腐 粉寒天 卵 調理用牛乳 生クリーム 粉ゼラチン (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 油 でん粉 くず粉 でん粉 砂糖	干しいたけ にんじん なばな しょうが ねぎ いちご レモン果汁	751	16.1

3月3日(金)はひな祭りです。菜の花寿司と二色ゼリーでお祝いをします。



6	月	○ はいがごはん 鰯の照り焼き けんちん汁 野菜のごま和え	魚切り身 絹ごし豆腐 油揚げ 芽ひじき (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 こんにやく さといも 炒りごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな もやし	778	18.4
7	火	○ かき揚げ丼(春菊) いもっこ汁	いか 卵 豚肉 木綿豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 砂糖 油 さといも こんにやく	たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ だいこん ごぼう いちご	783	16.6
8	水	○ ジャーチャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 黄だいず 米みそ 八丁味噌 調理用牛乳 (豚骨)	むし中華めん 油 でん粉 ごま油 タピオカパール 砂糖	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ缶 たまねぎ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	767	16.4
9	木	○ はいがごはん ししゃもの和風マリネ 肉じゃが 炒め野菜	ししゃも 豚肉 (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 砂糖 油 こんにやく じゃがいも ごま油	にんじん 青ピーマン たまねぎ さやいんげん のぎわな漬	778	14.6
10	金	○ わかめしらすご飯 厚焼きたまご 根菜のごま味噌汁	わかめご飯の素 しらす干し 豚ひき肉 卵 鶏肉 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 油 こんにやく じゃがいも 練りごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	778	17.7
13	月	○ はいがごはん 焼肉 茹でキャベツ さつま汁(麦味噌)	牛肉 鶏肉 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 炒りごま はちみつ さつまいも こんにやく	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	781	13.2
14	火	○ エクレアパン ポークシチュー 大根サラダ(キャベツ)	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 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ	787	14.3
15	水	○ 赤飯 お祝い澄まし汁 鯖の東煮 菜の花の辛し和え いちごのパバロア	ささげ かじき角切り 黄だいず 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 祝なると ゼラチン 調理用牛乳 生クリーム (削り節)	こめ もち米 でん粉 揚げ油 砂糖 炒りごま	しょうが なばな キャベツ もやし にんじん ねぎ ほうれんそう いちご レモン果汁	797	22.5

15日(水)は、3年生最後の給食です。お赤飯でお祝いをします。そろって全員で食べる給食は最後になります。いちごのパバロアは、生のいちごを使って作ります。

16	木	○ チキンカレーライス 海草サラダ	鶏肉 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
20	月	○ 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 こんにやく 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
22	水	○ ルーローハン もずくスープ	豚肉バラ 豚肉 絹ごし豆腐 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	714	14.9
23	木	○ 中華丼 焼き春巻き(ビーフン) ココアケーキ	豚肉 かまぼこ 豚ひき肉 卵 豆乳 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ キャベツ	808	13.3

※ 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15回

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)	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	776	16.0	28.9	3.3	385	127	3.3	282	0.38	0.53	22	8.7

今月で、今年度の最後の給食の月になります。ことし一年もみなさんの協力のおかげで給食は無事の終われそうです。1年生は入学のころは準備にも時間がかかって残菜も多くなる日もありましたが、秋ごろから準備も早くなるとともに、食べる時間が増えて残菜も減ってきました。2年生は夏ごろから部活の中心になったこともあり、今では一番よく食べてくれる学年になりました。3年生は部活が終わるとともに食べる量も少しずつ変わってきましたが、お代わりもしっかりしてくれています。全体的にはどの学年も残菜が少なく嬉しく思っています。苦手なものも少しずつ食べられるようになってくれたらうれしいです。担任・副担任の先生方に見守られながらお代わりをしたりして、片付けなども丁寧にきちんとやってくれています。※ご家庭でも感じられているかと思いますが、卵の供給がひっ迫しています。献立によって変更があるかもしれません。ご理解ください。

