



令和3年 3月 給食予定献立表

姫戸中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	給食ひとこめ
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1	月	揚げパン		クラムチャウダー 春色サラダ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさりむぎ身 ハム きなこ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ たくあん漬 きゅうり コーン キャベツ	770 26.0	3月に入りました。新玉ネギや新じゃがいも、春キャベツに菜の花など春も美味しい食材がたくさんあります。給食でも春の食材が出てきます。春を感じながら食べてください。
2	火	炊き込みごはん		さつまいものみそ汁 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のり和え	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん 薄力粉 さつまいも 油	あげ 牛乳 厚揚げ ちくわ 卵 青のり	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ きぬさや しめじ だいこん たまねぎ ほうれん草 キャベツ	730 25.3	今日の献立を見てピン!!ときた人はいるでしょうか?流行に乗り遅れましたが、言わずもがな、ねずこが加えている竹を表現した竹輪の磯辺揚げです。
3	水	黒糖パン		菜の花とベーコンのサラダ 枝豆サラダ	黒糖パン オリーブ油 アゲティ 砂糖 ごま ごま油 ひなあられ	牛乳 ベーコン ハム 枝豆 ひじき	キャベツ なばな にんじん たまねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	873 31.0	3月3日はひな祭り。桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを祝う行事です。ひな祭りには、ひなあられに見られるように3つの色が使われています。白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表します。
4	木	ピピンバごはん		たまごのスープ セレクトおかず ナムル ミニケーキ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま でんぷん 薄力粉 ケーキ	牛肉 牛乳 豆腐 鶏肉 卵 卵 えびフライ 厚焼卵 ししゃもフライ ハンバーグ たこ焼き	しいたけ にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん キャベツ きくらげ もやし しょうが ほうれん草	1,026 42.1	今日の給食は、中3卒業おめでとう給食です。今年度はバイキングではなく、セレクトの形になりました。残り少ない給食ですが、静かに楽しんでください。
5	金	教良木ごはん		あおさ汁 豚カツ 卵とじ カルピスゼリー	米 中力粉 油 パン粉 砂糖	牛乳 豆腐 ちくわ 豚肉 卵 あおさ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ しいたけ	938 40.7	来週の9日・10日は後期選抜試験です。そこで、今日と来週の月曜日は最後の受験生応援メニュー! ゲン担ぎと言えはやはり“とん勝つ”、デザートは、受カルピスゼリーです。
8	月	セルフおむすび		根菜汁 鮭の西京焼き 塩昆布あえ	米 さといも こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 鮭 のり こんぶ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ だいこん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	772 34.0	今日のおむすびの裏ネームは、努力が実を結びおむすび、西京(最強)やき・よろ昆布和えです。みんなで縁起のよい物を食べて受験生の合格を祈願しましょう!
9	火	麦ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ 焼きょうざ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 ハム ぎょうざ	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ なら にんにく キャベツ しょうが きくらげ きゅうり	849 30.7	麻婆豆腐のピリッとしたからみは、豆板醤という調味料が入っているからです。豆板醤は、中国の四川料理になくてはならない調味料です。これは日本のみそのようなものです。みそは大豆から作りますが、豆板醤はそら豆から作ります。
10	水	コッペパン		ポークビーンズ マカロニサラダ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ 大豆	牛乳 豚肉 ベーコン ミックスビーンズ 卵 ハム 枝豆	にんじん たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	784 27.8	ポークビーンズはアメリカの家庭料理として親しまれています。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだ料理です。本場のアメリカでは、いんげん豆を使うことが多いそうです。
11	木	麦ごはん		チキンカレー ごぼうサラダ 福神漬	米 麦 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 枝豆 チーズ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン 福神漬	938 27.7	カレーの具と言えば玉ネギ、人参、じゃがいもです。これから旬を迎えるじゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには免疫力を高め、老化や病気を予防する効果があります。
12	金	赤飯		かき玉汁 うまかコロッケ たくあんサラダ	米 もち米 でんぷん 油 ごま コロッケ	小豆 牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 しいたけ たくあん漬 きゅうり キャベツ	761 26.2	中学3年生にとって最後の給食です。今日は、お祝いの気持ちを込めて赤飯を作りました。日本では、お祝い事があると赤飯が食べられます。みんなで赤飯を食べて卒業をお祝いしましょう。
14	日	 卒業式			3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます				
16	火	教良木ごはん		呉汁 いわしの蒲焼 おかか和え	米 こんにゃく 油 砂糖 でんぷん 薄力粉	牛乳 大豆 豆腐 あげ 開きいわし かつお節	だいこん にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	885 35.4	大豆を水に浸し、すりつぶしたものを呉といい、呉をみそ汁に入れたものを呉汁と言います。大豆といろいろな野菜が入った呉汁は栄養価も高い料理です。
17	水	コッペパン		焼きそば ポテトサラダ	コッペパン チャンポン 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ちくわ かまぼこ いか 魚肉ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり コーン	791 30.6	春は、新じゃがの季節。とれたてのじゃがいもを乾かさずに、そのまま出荷するので水分が多く含まれています。今日は、みずみずしい新じゃがを使って人気のポテサラを作りました。
18	木	教良木ごはん		ビーフスープ 魚のムニエル 野菜ソテー	米 ごま油 薄力粉 バター 油	牛乳 牛肉 豆腐 卵 メルルーサ ベーコン	にら しいたけ たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ ほうれん草	798 35.0	「ムニエル」はフランス語で【粉屋】を意味するそうです。フランス料理で魚を調理する場合に使う言葉で、食材に小麦粉などの粉をまぶして、バターを使って焼いた調理法です。
19	金	三色ごはん		春すいとん 春雨の酢の物	米 麦 砂糖 中力粉 じゃがいも こんにゃく 緑豆春雨	鶏肉 卵 枝豆 あげ ハム 牛乳 わかめ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	903 36.2	春すいとんは、新じゃがと春キャベツが入っています。キャベツは1年中お店に出回っていますが、季節ごとに葉の巻き方や味が違います。今は、春キャベツのふんわりやわらかくみずみずしいのが特徴です。
22	月	ミルクパン		シーフード カルボナーラ 焼肉サラダ	ミルクパン 油 砂糖 アゲティ	牛乳 むきえび いか ベーコン 豚肉	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり レモン	914 36.9	スパゲッティを含むマカロニやペンネなどをまとめてパスタと言います。原材料にはすべて「デュラムセモリナ」という小麦粉を使っていますが、円柱状のものや、ペンの先のようなものなど、その形によって呼び名も使う料理も様々です。
23	火	チキンライス		キャベツともずくのスープ かみかみサラダ	米 油 オリーブ油 アーモンド	鶏肉 牛乳 ベーコン 豆腐 炒り大豆 ハム もずく いりこ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	790 26.8	とり肉、玉ねぎ、人参、コーン、グリンピースなどの野菜と一緒に炒めたごはんをケチャップで味つけしたチキンライスは、日本生まれの洋食です。給食でも人気のメニューです。
24	水	コッペパン		ほうれん草スープ オムレツ スパサラダ	コッペパン アゲティ	牛乳 ベーコン ハム オムレツ	ほうれん草 たまねぎ にんじん きくらげ コーン キャベツ きゅうり	882 33.2	今年度最後の給食です。この一年間の給食の思い出はありますか?毎日空っぽの食缶を見るのはとてもうれしかったです。いつも残さず食べてくれてありがとうございました。

※献立・材料・実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。