



令和5年度 3月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ	
					血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
1	金	ちらし寿司		ホキ天玉揚げ 菜の花和え つみれ汁 ひなあられ	油揚げ 錦糸卵 牛乳 ホキ天玉揚げ お野菜つみれ わかめ 出し昆布	米 砂糖 油 ひなあられ	人参 れんこん 玉ねぎ 菜の花 しいたけ ほうれん草 きぬさや キャベツ コーン ねぎ えのきたけ	今年度も残すところ、あとひと月となりました。卒業生は、残りの日々を大切に友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返り、自分自身の健康についても考えてみましょう。	
4	月	麦ごはん		キーマカレー ミモザサラダ いちご	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 炒り卵 ひよこ豆 大豆 白いんげんペースト チーズ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 黒糖	玉ねぎ 人参 コーン セロリ きゅうり キャベツ いちご リンゴピューレ		
5	火	麦ごはん		いわしのかば焼き 大豆とひじきのサラダ けんちん汁	牛乳 いわし ひじき ツナ 鶏肉 大豆 豆腐 かたくちいわし(だし)	米 麦 油 砂糖 黒糖 ごま油 さといも ノンエッグマヨネーズ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ		
6	水	梅ちりめんごはん		高野豆腐の卵とじ 野菜の甘酢和え 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 ちぎり揚げ 梅ちりめんご飯の素	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 焼きプリンタルト	玉ねぎ 人参 こんにゃく もやし しいたけ いんげん キャベツ 生姜	3月3日 ひなまつり	
7	木	きな粉揚げパン		春キャベツとベーコンのスパゲティ ブロッコリーサラダ (3年生のみ) お祝いケーキ	きな粉 牛乳 ベーコン	パン 砂糖 黒糖 油 バター スパゲティ アーモンド ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー コーン	「桃の節句」とも言い、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。給食では、1日にひな祭りの献立をします。ちらし寿司やひなあられ、旬の名の花を使った和え物を出しますので、楽しみにしててください。	
8	金	卒業式							
11	月	中華丼		シュウマイ きゅうりの中華和え	牛乳 豚肉 うずらの卵 シュウマイ いか	米 麦 油 ごま油 でんぶん	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 生姜 たけのこ きくらげ		
12	火	麦ごはん		大豆とごぼうのミンチカツ 野菜のしそひじき和え トマトと卵のスープ	牛乳 大豆とごぼうミンチカツ しそひじき 鶏卵 ベーコン	米 麦 油 でんぶん	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ トマト	まごわやさしい 「和食の日」3月13日	
「まごわやさしい」和食の日 ま:油揚げ ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:さば・さつまあげ・かたくちいわし(だし) し:えのきたけ い:じゃがいも									
13	水	麦ごはん		塩さば れんこんきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ わかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも	れんこん 人参 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく	ま:豆・豆製品 ご:ごまなどの種実類 わ:わかめなどの海藻類 や:野菜 さ:魚 し:しいたけなどのきのこ類 い:いも類	
14	木	ミルクパン		鶏肉のにんにく焼き ツナごぼうのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン ツナ ミックスビーンズ	ミルクパン 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ トマト		
15	金	麦ごはん		厚揚げともやしの オイスターソース炒め 水ぎょうざ入りスープ チーズ大福	牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ大福	米 麦 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きくらげ ねぎ	献立の中から、「まごわやさしい」の食べ物を探してみましょう。	
18	月	麦ごはん		いわし生姜煮 切干大根のごまサラダ 五目汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし生姜煮 かつお節(だし) だし昆布	米 麦 ごま ねりごま 砂糖	きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ 切干大根 しいたけ こんにゃく		
ふるさとくまさんデー：三角町で栽培されたデコポンをデザートにします。								19日(火)	
19	火	ひじきごはん		かぼちゃひき肉フライ かきたま汁 デコボン	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ ひじき 出し昆布	米 麦 油 砂糖 じゃがいも でんぶん	人参 枝豆 ほうれん草 しいたけ デコボン	ふるさとくまさんデー *デコボン* 不知火町はデコボン発祥の地です。果汁がたっぷりで食べ応えがあります。三角町でもおいしいデコボンがたくさん作られています。19日は、三角町で栽培されたデコボンを使用する予定です。	
20	水	春分の日							
21	木	セルフバーガー(ハンバーガー)		さつまいもサラダ コーンクリームスープ りんごジュレ	牛乳 ミートハンバーグ ツナ ベーコン 白いんげん豆ペースト	丸パン 砂糖 さつま芋 油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ コーン パセリ りんごジュレ		
22	金	麦ごはん		手作りみそぶた 春キャベツのレモン和え わかめスープ お祝いケーキ	牛乳 豚肉 チキンハム 豆腐 かまぼこ わかめ	米 麦 砂糖 黒糖 ごま油 お祝いケーキ	ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ レモン果汁		

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

