



平成31年 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	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちょうしをととのえる	
1 金	ハヤシライス		フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん しめじ りんご みかん もも パイン バナナ いちご	<p>今年度最後の月になりました。風が冷たい日もありますが、暖かな日差しに春を感じます。もうすぐ、卒業や進級を迎えます。新たなスタートを迎えるために、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをくずさないようにしましょう。</p> <p>まごわやさしい「和食の日」</p> <p>昔から日本人が伝統的に食べてきた食品は、健康の維持・増進に欠かせないものです。これらの食品を見直し、積極的に給食にも取り入れていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ま・・・豆類 こ・・・種実類 わ・・・海藻類 や・・・野菜 さ・・・魚 し・・・雑草(きのこ) い・・・いも類 <p>14日</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>★南関揚げどんぶり★ 南関揚げは南関町に伝わる伝統食品です。夏場に傷みやすい豆腐を長期間保存できるように考えられたものです。普段使う油揚げに比べて薄くパリッとしています。どんぶりやみそ汁に入れるとふっくらジューシーな食感になります。</p> <p>手っぴんいしよ</p> <p>春休みには、食事の手伝いをしてみませんか。食器はこびや買物の手伝いなど自分ができることをしてまじょう。</p>
4 月	麦ごはん		五目きんぴら みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぷら だいず あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ はくさい えのきだけ	
5 火	かぼちゃパン		和風スパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく	かぼちゃパン スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ こまつな きゅうり レタス コーン ブロッコリー	
6 水	麦ごはん		さんまの柚子みそに すいとん こんにやくの炒り煮	ぎゅうにゅう とりにく さんま あぶらあげ くわかめ みそ かつおぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら こんにやく ごま	にんじん だいこん チンゲン菜 しいたけ	
7 木	麦ごはん		じゃがいものそぼろに しらすあえ 佃煮	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	
8 金	カレーライス		グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも カシューナッツ あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり レタス コーン にんにく しょうが	
11 月	振り替え休業日						
12 火	背割りパン		春キャベツのクリームスープ チリコンカン レタス	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン パセリ レタス トマトみずに	
13 水	セルフおにぎり (のり・梅干し)		肉じゃが 野菜いため	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あつあげ のり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ もやし ピーマン うめぼし	
14 木	南関揚げどんぶ		かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なんかんあげ かまぼこ さきいか	こめ むぎ さとう あぶら ごま マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	
15 金	麦ごはん		豆腐の中華煮 きびなごまフライ 白菜の甘酢あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かまぼこ きびなご	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンさい しいたけ はくさい しょうが	
18 月	とりそぼろごはん		みそけんちんじる おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご みそ かつおぶし	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま こんにやく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし しょうが	
19 火	麦ごはん		さばのしょうがに 切り干し大根ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご ひじき かまぼこ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	
20 水	麦ごはん		ハンバーグみそだれ 野菜ソテー すましじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま	キャベツ ピーマン コーン にんじん えのきだけ ねぎ しいたけ	
21 木	春分の日						
22 金	ミルクパン		バリバリ焼きそば コロコロサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ハム チーズ かまぼこ	ミルクパン ちゅうかめん マヨネーズ ドレッシング	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン	

まごわやさしい「和食の日」

ふるさとくまさんデー

まごわやさしい「和食の日」

14日

ふるさとくまさんデー



★南関揚げどんぶり★
南関揚げは南関町に伝わる伝統食品です。夏場に傷みやすい豆腐を長期間保存できるように考えられたものです。普段使う油揚げに比べて薄くパリッとしています。どんぶりやみそ汁に入れるとふっくらジューシーな食感になります。



春休みには、食事の手伝いをしてみませんか。食器はこびや買物の手伝いなど自分ができることをしてまじょう。

献立は物資の都合により変更することがあります。