



# 3月献立予定表



平成29年度

鶴城中学校

日	曜	主 食	牛乳	お か ず	材 料		
					血や肉になるもの	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える
1	木	チャーハン		かきたま汁 梅マヨあえ	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ わかめ かつお 昆布	米 ごま油 でんぷん	キムチ たら キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ もやし 梅干し
2	金	揚げパン		野菜スープ ちりめんチーズサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ちりめん	パン 黄粉 油 じゃがいも 黒砂糖 さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり キャベツ
5	月	塩パン		ワンタンスープ 鶏の唐揚げ・杏仁豆腐 ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	パン バター 油 ワンタン じゃがいも 小麦粉 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ もやし ねぎ
6	火	カツカレー		海藻サラダ らっきょう	豚肉 わかめ 牛乳 海藻 トンカツ	じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん ピース きゅうり キャベツ らっきょう
7	水	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 焼き魚 青菜炒め	牛乳 あげ いりこ さば わかめ	米・麦 じゃがいも ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな
8	木	玄米パン		煮込みうどん アーモンド和え	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお	パン うどん麺 アーモンド 砂糖 油	白菜 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン
9	金	赤飯		サイコロステーキ グリーンサラダ すまし汁 タルト	牛乳 牛肉 豆腐 かまぼこ わかめ 昆布 かつお	米 餅米 ごま 油	キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんじん
13	火	麦ごはん		マーボードウフ 中華あえ	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ソフトビーンズ ハム	米・麦 油 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり
14	水	レーズンパン		ミネストローネ ポテトのカップやき	牛乳 ウィンナー チーズ ビーンズミックス ツナ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	レーズン トマト たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン
15	木	ひじきご飯		はんぺん汁 ごぼうとナッツのサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき ちりめん わかめ あげ はんぺん かつお ツナ	米 麦 こんにゃく 油 アーモンド カシューナッツ らっかせい	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ いんげん ごぼう
16	金	米粉パン		春キャベツスパゲティ シーザーサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ	パン バター 油 スパゲティ麺 パン粉	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり レタス
19	月	馬じゃこごはん		豆腐汁 チーズサラダ	馬肉 ちりめん 牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ わかめ チーズ	米・麦 油 こんにゃく 砂糖 オリーブ油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん だいこん キャベツ きゅうり ピーマン
20	火	シナモン トースト		ジュリアンスープ にんじんサラダ	牛乳 ベーコン ノンドリップツナ	パン 砂糖 油 オリーブ油	たまねぎ にんじん もやし パセリ コーン キャベツ レタス
22	木	麦ごはん		じゃが芋のそぼろ煮 もやしのカレーあえ	牛乳 鶏肉 ソフトビーンズ	米・麦 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	しょうが たまねぎ ピース もやし にんじん ピーマン きゅうり
23	金	きんぴら バーガー		白菜スープ 青リンゴゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 牛肉 焼きのり	パン 砂糖 ごま	にんじん ごぼう ピーマン 白菜 たまねぎ パセリ 青りんごゼリー

●献立は都合により変更になる日もあります

★3年生リクエスト給食 3/5(月) に予定!

●今月のふるさとくまさんデーは3/19(月)、熊本の味です。

- ・塩パン
- ・ワンタンスープ
- ・鶏の唐揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・杏仁豆腐

当日は摂取カロリーが  
かなり上がりますが、無  
礼講となっております!  
安心して楽しんで  
食べてください。

古来より「火の国」と呼ばれてきた熊本では、豊かな自然その地形や気候を活かして、農林水産物が生産されています。今回ふるさとくまさんデーは馬肉を使った混ぜ御飯を取り入れました。馬肉は他の肉に比べてタンパク質やビタミン類が豊富に含まれていることが特徴です。また、色が桜のようにきれいだからという理由で「さくら肉」とも言われます。

♥ふくらみ始めた草木の芽に、日ごとに近づく「春」を見つけうれしくなりますね。一年間、本校の給食をありがとうございます!この1年間でもみなさんは、心も体も成長したことだと思います。3月は自分の食生活についてふり返って考えみて下さい、反省点は来年度にまた頑張ってみましょうね

