

3月の献立

駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
3月	ご飯/たらこふりかけ	／たらこ		精白米/	／油	／小松菜		700
	塩肉じゃが	豚肉		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、さやいんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、こんにゃく	
	辛子煮びたし			砂糖		ほうれん草、にんじん	もやし、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
4火	あなご入りちらし寿司	鶏肉、油揚げ、卵、あなご	きざみのり	精白米、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	かんぴょう、干し椎茸、だけのこと	745
	野菜のそぼろ煮	豚肉		じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	にんじん、さやいんげん	玉葱、だけのこと、干し椎茸	
	お吸い物	豆腐	わかめ	花ふ		糸みつば	だいごん	
	ピーチゼリー/牛乳		粉糖/牛乳	砂糖/			ピーチジュース、白桃缶	
5水	ミートソースパゲッティ	牛ひき肉	粉チーズ	生パスタ、砂糖	油	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム	763
	しらたきサラダ			砂糖	ごま、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しらたき、玉ねぎ	
	果物(苺の予定)						苺	
	牛乳		牛乳					
6木	たご飯	たご、油揚げ	刻み昆布	精白米、砂糖		にんじん	しょうが	748
	切り干し大根入り卵焼き	豚ひき肉、卵		砂糖	油		切り干しだいごん、玉葱、だけのこと	
	野菜炒め	ベーコン			油	にんじん、ピーマン	玉葱、キャベツ	
	みそ汁/牛乳	豆腐、赤みそ、白みそ	わかめ/牛乳	じゃがいも/			長ねぎ/	
7金	ご飯			精白米				769
	焼きサバのみそだれ	さば、赤みそ		砂糖				
	きんぴらポテト			じゃが芋、砂糖	油、ごま油	にんじん	ごぼう、糸こんにゃく、グリーンピース	
	もずくスープ/牛乳	鶏肉、卵	沖縄もずく/牛乳	でんぷん/		にんじん、小松菜/	長ねぎ/	
10月	カレーナンドック	フランクフルト、豚肉	チーズ	ナン	油	にんじん	玉ねぎ、セロリー、しょうが、にんにく	856
	麦入りスープ	ベーコン、鶏肉		押麦		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、セロリー	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト				みかん缶、パイナップル缶、もも缶	
	牛乳		牛乳					
11火	ご飯/牛乳		／牛乳	精白米/				735
	三鮮豆腐	豚肉、豆腐、むきえび		でんぷん	油	にんじん、チンゲン菜	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱	
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	小松菜、にんじん	コーン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	
	果物(せとかの予定)						せとか	
12水	チリピーンスライス	いんげん豆、レンズ豆		精白米、じゃが芋、砂糖	油	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	775
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉ねぎ	
	不思議な目玉焼き		寒天、乳酸菌飲料	砂糖			黄桃缶	
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
13木	ジャージャー麺★リクエスト★	豚ひき肉、豆みそ、赤みそ		むし中華めん、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん	しょうが、玉ねぎ、きゅうり、もやし	920
	フライドチーズポテト★リクエスト★		粉チーズ	じゃがいも	油			
	果物(でこぼんの予定)						でこぼん	
	牛乳		牛乳					
14金	赤飯/牛乳	ささげ	／牛乳	精白米、もち米	黒ごま			780
	ヒレカツ	豚肉		小麦粉、パン粉	油			
	のらぼう菜入り煮びたし					ほうれん草、にんじん、のらぼう菜	キャベツ	
	すまし汁/果物(苺の予定)	花かまぼこ、豆腐	わかめ				だけのこえのき、長葱/苺	
17月	フレンチトースト	卵	牛乳	食パン、砂糖	バター			792
	クラムチャウダー	ベーコン、むきえび、あさり、豆乳	チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、バター	にんじん	玉ねぎ	
	ツナサラダ	ツナ		砂糖	ごま油	小松菜、にんじん	キャベツ、きゅうり	
	牛乳		牛乳					
19水	筍ご飯	油揚げ		精白米、砂糖		にんじん	新筍	737
	鮭のレモン醤油	鮭		砂糖、でんぷん	油		レモン	
	おかか和え	糸削り節				ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし	
	みそ汁/牛乳	油揚げ、赤みそ、白みそ	／牛乳				だけのこま、だけ、長葱	
21金	豚キムチうどん/牛乳	豚ばら肉、赤みそ、白みそ	／牛乳	冷凍うどん	油	にんじん、ほうれん草	白菜キムチ、玉葱、はくさい、長ねぎ	702
	こまいのから揚げ		こまい	でんぷん	油			
	野菜の生差醤油和え					小松菜、にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	ミルクゼリー苺ソース		牛乳	パールアガー、砂糖、でんぷん			いちご	



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



14日 卒業お祝いメニュー
三年生の卒業をお祝いして、お赤飯を炊きます。古代より赤は邪気を払う力があると言われていました。そのため、卒業などの慶事にはお赤飯が出されるようになりました。