



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 たんぱく質g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2月	ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉、豚レバー、チーフ	粉チーズ	スパゲティ、砂糖	油	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム	778 29.7
	フライドポテト入りサラダ			じゃがいも、砂糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	★リスト★ 果物						津のかげやきの予定	
	牛乳		牛乳					
3月	うなぎ入りちらし寿司	鶏肉、油揚げ、卵、うなぎ	きさみのり	精白米、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	かひょう、干し椎茸、だけのこ	771 28.1
	野菜のどぼろ煮	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、干し椎茸	
	お吸い物	豆腐	わかめ	花ふ		糸みつば	だいこん	
	ピーチゼリー/牛乳		粉糖天/牛乳	砂糖/			ピーチジュース、白桃缶/	
4月	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				765 32.2
	鶏肉の照り焼き★リスト★	鶏肉		砂糖	ごま油		にんにく、しょうが	
	ひじき炒め煮	油揚げ	ひじき	砂糖	油	にんじん	れんこん、干し椎茸	
	豚汁★リスト★	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも	油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、えのきたけ、こんにやく、長ねぎ	
5月	ココア揚げパン			パン、グラニュー糖	油、ココア			809 37.8
	卵のココット	鶏肉、豚肉、豚レバー、チーフ、卵	ピザ用チーズ		油	トマト	玉葱、マッシュルーム缶	
	ABCスープ★リスト★	豚肉		ABCマカロニ	油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
6月	むろぶしご飯	むろあじ節		精白米	オリーブ油			740 38.6
	鶏肉と大豆のうま煮	生揚げ、鶏肉、大豆		砂糖、じゃがいも	油	にんじん	だけのこ、こんにやく、ごぼう	
	野菜のピリ辛あえ			砂糖	ごま油	こまつな、にんじん	大豆もやし、にんにく	
	果物/牛乳		/牛乳				いちこの予定/	
9月	ジャージャー麺★リスト★	豚肉、豚レバー、チーフ、大豆、赤みそ、白みそ		むし中華めん、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん	しょうが、玉葱、きゅうり、もやし	876 35.1
	チーズポテト★リスト★		粉チーズ	じゃがいも	油			
	果物						不知火(でこぼん)の予定	
	牛乳		牛乳					
10月	筍ご飯	油揚げ		精白米、砂糖		にんじん	だけのこ	700 38.9
	魚のねぎ味噌焼き	銀鮭、赤みそ		砂糖	ごま油		長ねぎ	
	おかか和え	糸けずりぶし				ほうろんそう、にんじん	キャベツ、もやし	
	かきたま汁/牛乳	豆腐、卵/	/牛乳	でんぷん/		こまつな/	長ねぎ/	
11月	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				732 35.8
	三鮮豆腐	豚肉、むきえび、豆腐		でんぷん	油	にんじん、チンゲン菜	長ねぎ、しょうが、玉葱、だけのこ、だいこん、干し椎茸	
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま油、ごま油	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	
	果物						いちこの予定/	

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 たんぱく質g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
12月	きなこトースト	きな粉		黒砂糖、食パン、はちみつ	有塩バター			750 28.7
	千りコンカン	豚肉、大豆、白いんげん豆		じゃがいも	油	にんじん、ピーマン、トマト	セロリ、にんにく、玉葱、マッシュルーム、コーン	
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	きゅうり、もやし、玉葱	
	牛乳		牛乳					
13日	カツカレー	豚ひき肉		精白米、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱	838 27.4
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱	
	果物						清見オレンジの予定	
	牛乳		牛乳					
16日	赤飯/牛乳	ささげ/	/牛乳	精白米、もち米/	黒こま/			759 30.8
	鶏肉のから揚げ★リスト★	鶏肉		でんぷん	油		しょうが	
	おひたし					ほうろんそう、にんじん	キャベツ	
	すまし汁/果物	豆腐/	わかめ/	生ふ/			だけのこ、えのきたけ、長ねぎ、いちこの予定	
17日	中華丼	豚肉、むきえび、いか、うずら卵		精白米、でんぷん	ごま油	にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、だけのこ、玉葱、はくさい、長ねぎ	831 36.3
	大豆小魚さつま芋揚げ煮	大豆	かえり煮干し、牛乳	さつまいも、でんぷん、砂糖	油			
	杏仁ゼリー		牛乳	パールアガー、砂糖			みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
19日	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				731 33.9
	焼きサバの味噌だれ	さば、赤みそ		砂糖				
	切り干し大根の煮物	油揚げ		砂糖		にんじん、さやいんげん	切干し大根、糸こんにやく、干し椎茸	
	けんちん汁	鶏肉、豆腐				にんじん、こまつな	はくさい、こんにやく、大根、長ねぎ	
23日	味噌ラーメン	豚肉、白みそ、赤みそ		むし中華めん、でんぷん	油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、もやし、キャベツ	886 38.0
	ひたし豆	青大豆						
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	はちみつ			みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この一年で、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったのではないのでしょうか。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



16日 卒業お祝いメニュー

三年生の卒業をお祝いで、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。

