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	
1 金	ねぎ塩豚丼	豚肉		精白米　でんぷん	ごま油　油	にら	江戸千住ねぎ,にんにく,もやし,玉ねぎ,レモン	740
	豆腐のスープ	鶏肉 豆腐			ごま油	にんじん,小松菜	しょうが,椎茸,白菜	
	果物(苺の予定)						苺	
	牛乳		牛乳					
4 月	うなぎ入りちらし寿司	鶏肉,油揚げ,卵,うなぎ	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,たけのこ	770
	野菜のそぼろ煮（ひな祭りメニュー）	豚肉		じゃがいも,砂糖,でんぷん	油	にんじん	玉葱,たけのこ,干し椎茸	
	お吸い物	紅白はんぺん,豆腐	わかめ			糸みつば	だいこん	
	ピーチゼリー／牛乳		粉寒天／牛乳	砂糖／			ピーチジュース,白桃缶／	
5 火	きなこ揚げパン	きな粉		コッペパン,砂糖	油			830
	ポークビーンズ	ウィンナー,豚肉,白いんげん豆		じゃがいも,砂糖	油	にんじん,トマト	玉葱	
	カレードレッシングサラダ	ツナ缶		砂糖	油	こまつな,にんじん,赤パプリカ	キャベツ,きゅうり,玉葱	
	牛乳		牛乳					
6 水	窯焼きビビンバ	豚肉,赤みそ		精白米,砂糖	油,ごま油	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,大豆もやし	790
	チーズポテト★ﾘｸｴｽﾄ★		粉チーズ	じゃがいも	油			
	ワンタンスープ	鶏肉		ﾜﾝﾀﾝの皮		にんじん,こまつな	もやし,たけのこ	
	牛乳		牛乳					
7 木	ご飯／のりの佃煮		のり	精白米／砂糖				730
	銀ダラの照り焼き	ぎんだら		砂糖				
	れんこん入りサラダ			砂糖	すりごま,油,ごま油	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり,れんこん	
	なめこ汁／牛乳	豆腐,赤みそ,白みそ／	わかめ／牛乳			糸みつば／	なめこ,長ねぎ／	
8 金	五目あんかけ焼きそば	豚肉,いか,むきえび,うずら卵		むし中華めん,でんぷん	油	にんじん	しょうが,にんにく,たけのこ,玉葱,干し椎茸,もやし,白菜	815
	中華きゅうり			砂糖	ごま油		きゅうり	
	わらびもち★ﾘｸｴｽﾄ★	豆乳,きな粉		くず粉,砂糖				
	牛乳		牛乳					
11 月	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				771
	ジャンボ餃子★ﾘｸｴｽﾄ★	豚肉		ぎょうざの皮,でんぷん,小麦粉	ごま油,油	にら	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ	
	春雨サラダ			はるさめ,砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり	
	キムチスープ★ﾘｸｴｽﾄ★	鶏肉,豆腐,卵		でんぷん	油	にんじん	玉葱,白菜,白菜キムチ	
12 火	たこ飯	たこ,油揚げ	刻み昆布	精白米,砂糖		にんじん	しょうが	750
	切り干し大根入り卵焼き	豚ひき肉,卵		砂糖	油		切干しだいこん,玉葱,たけのこ	
	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/	

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 水	ミートソーススパゲッティー	豚ひき肉	粉チーズ	スパゲティ,砂糖	油	にんじん,カットトマト,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム	760
	ABCスープ★ﾘｸｴｽﾄ★	豚肉		ABCマカロニ	油	にんじん,こまつな	玉葱,キャベツ	
	果物(苺の予定)						いちご	
	牛乳		牛乳					
14 木	わかめご飯／牛乳		炊き込みわかめ／牛乳	精白米				750
	豆腐ハンバーグ	豚肉,鶏肉,豆腐,豆乳クリーム		生パン粉,でんぷん,砂糖	油		玉葱,にんにく,えのきたけ	
	辛子煮びたし					ほうれんそう,にんじん	もやし	
	みそ汁	油揚げ,赤みそ,白みそ		じゃがいも		チンゲンツァイ	長ねぎ	
15 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,ほうれんそう	白菜キムチ,玉葱,はくさい,長ねぎ	730
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でんぷん	油		しょうが	
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	砂糖	ごま油	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	
18 月	赤飯／ココアケーキ	ささげ／豆乳		精白米,もち米／小麦粉,砂糖 粉砂糖	黒ごま／油			880
	鶏のから揚げ	鶏肉		上新粉 でんぷん	油		しょうが	
	のらぼう菜入り煮びたし			☆卒業お祝いメニュー☆		ほうれん草 にんじん,のらぼう菜	キャベツ	
	すまし汁／牛乳	なると 豆腐	わかめ／牛乳				だけのこ えのき,長葱	
19 火	チリチーズドッグ	豚ひき肉 大豆	チーズ	コッペパン	油	トマトピューレ	しょうが,にんにく 玉葱	809
	クラムチャウダー	ベーコン えび,あさり,豆乳	粉チーズ	じゃが芋,小麦粉	バター	にんじん	玉葱	
	コールスローサラダ			砂糖	油	にんじん	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱	
	牛乳		牛乳					
22 金	麻婆丼	豚肉,豆腐,赤みそ,テンメンジャン		精白米,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,たけのこ,干し椎茸	854
	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(せとかの予定)						せとかの予定	
	牛乳		牛乳					

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

18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。