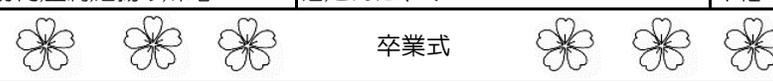


令和3年度

3月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	○	セルフフィッシュバーガー	メルルーサ,たまご	ミルクパン,小麦粉,パン粉,油	マッシュルーム	820kcal 40.0g
		白菜の豆乳クリーム煮	鶏肉,豆乳	油,じゃがいも,米粉	玉葱,人参,白菜,パセリ	
2水	○	炊き込みごはん		米	人参	775kcal 31.2g
		鶏の唐揚げ	鶏肉	でんぷん,上新粉,油	生姜,にんにく	
		茹で野菜(ブロッコリー)		白ごま	ブロッコリー	
		吉野汁	鶏肉,油揚げ	でんぷん,しらたき,うどん	人参,たけのこ,ねぎ,しいたけ,みつば	
3木	○	菜の花ちらし寿司	えび,たまご	米,三温糖,油	干椎茸,かんぴょう,人参,ごぼう たけのこ,なのはな	718kcal 38.0g
		魚の塩焼き	まだい		レモン	
		沢煮わん(うどん入り)	豚肉		しいたけ,ごぼう,人参,たけのこ,ねぎ うどん,みつば	
4金	○	鯛の蒲焼丼	まいわし	米,でんぷん,小麦粉,油,三温糖,白ごま	生姜	806kcal 30.0g
		大豆入りサラダ	ソーシム,大豆	油,三温糖	キャベツ,人参,きゅうり	
		荳わかめの味噌汁	くきわかめ,豆腐,味噌		大根,ねぎ	
		抹茶ミルクゼリー	粉寒天,牛乳	上白糖		
7月	○	玄米ご飯		米,玄米		774kcal 36.9g
		えび入りつくね焼き	えび,鶏肉,たまご,みそ	でんぷん,三温糖	生姜,ねぎ,人参	
		肉じゃが	豚肉,さつまいも	じゃがいも,しらたき,竹輪,油,三温糖	玉葱,人参,さやいんげん,干椎茸	
8火	○	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		778kcal 37.5g
		チーズブレッド	ソフトチーズ			
		ヘルシーバーグ	豆腐,豚肉,たまご	パン粉	玉葱	
		フライドポテト		じゃがいも,油		
		キャベツの汁物	鶏肉		玉葱,人参,キャベツ,小松菜	
9水	○	キムチチャーハン	豚肉,なると,たまご	米,油,ごま油	ねぎ,人参,にら,白菜,キムチ	739kcal 31.5g
		浅漬け			きゅうり,かぶ,生姜	
		ワンタンスープ	豚肉	ごま油,ワンタンの皮	人参,ねぎ,小松菜,もやし	
10木	○	つけめん	豚肉	中華めん(卵無麵),油,ごま油,でんぷん	人参,生姜,たけのこ,もやし,小松菜,ねぎ	809kcal 29.8g
		ジャンボ餃子	豚肉	餃子の皮,ごま油,三温糖,でんぷん,油	にら,キャベツ,ねぎ,生姜,にんにく	
11金		ケチャップライス クリームシチュー ミルクコーヒー	ベーコン 鶏肉,牛乳,生クリーム ミルクコーヒー	米,マーガリン,三温糖 油,じゃがいも,バター,小麦粉	マッシュルーム,玉葱,人参,ピーマン 人参,玉葱,ホールコーン,パセリ	815kcal 27.8g
14月	○	きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン,油,粉糖,三温糖		787kcal 29.7g
		肉団子スープ	豚肉,鶏肉	でんぷん	生姜,きくらげ,人参,白菜,にら,小松菜	
		カラフルサイダーポンチ	粉寒天,カルピス	上白糖	みかん缶,パイナップル缶,白桃缶 ぶどうストレートジュース	
15火	○	わかめうどん	鶏肉,油揚げ,わかめ,かまぼこ	うどん	人参,干椎茸,ねぎ	759kcal 31.4g
		小魚の唐揚げ	はたはた(魚卵注意)	でんぷん,薄力粉,油		
		きゅうりの塩漬			きゅうり	
		がんづき(黒糖蒸しパン)	たまご,牛乳,みそ	小麦粉,米粉,黒砂糖,はちみつ,油,黒ごま		
16水	○	ポークカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,じゃがいも 小麦粉,油,三温糖	生姜,にんにく,玉葱,人参	811kcal 29.5g
		パリパリサラダ	ソーシム	油,三温糖,しゅうまいの皮,油	キャベツ,レタス,人参,きゅうり	
		冷凍パイ			冷凍パイ	
17木	○	わかめごはん	わかめごはんの素	米		767kcal 29.6g
		ミートコロッケ	豚肉	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	玉葱,人参	
		ミニトマト			ミニトマト	
		豚汁	豚肉,豆腐,油揚げ,味噌	油,こんにゃく	干椎茸,ごぼう,人参,大根,ねぎ,小松菜	
18金						
22火	○	ピザトースト	ベーコン,チーズ	無塩パン	玉葱,ピーマン	764kcal 32.3g
		ポトフ	豚肉,ベーコン ウィンナー,ソーセージ	じゃがいも	セロリ,玉葱,人参,キャベツ	
		柑橘(オレンジ)			清見オレンジ	
23水		古代の赤飯		米,赤米		807kcal 30.7g
		鶏の照り焼き	鶏肉	油	にんにく,生姜	
		野菜のおかか和え	鯉節		人参,小松菜,キャベツ	
		つぼん汁(鶏肉と野菜の汁もの)	鶏肉,豆腐,ちくわ	こんにゃく,さといも	干椎茸,人参,大根,ねぎ	
		ジョア	ジョア(プレーン)			

※給食実施予定の変更や、食材調達の都合により献立が変わることがあります。



3月は「鶏の唐揚げ」「ジャンボ餃子」「パリパリサラダ」「サイダーポンチ」など、人気のメニューがたくさん登場します。お楽しみに♪

3年生は、3月16日が最後の給食です。卒業後は自分で考えて食べる機会が増えていきます。「食べたもので体がつくられていること」を忘れずに、バランスの良い食事を心がけ、心身ともに健康に過ごしてください。

