

3月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

明和中学校

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂		
※引き続き、最終日まで、3年生の給食リクエストになります。地元の農家さんが作ってくれた大根を使用しています。										
1 金	お弁当 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 添え野菜 大根と厚揚げのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ コーン 大根	米 三温糖 パン粉 小麦粉	油	749 kcal 25.3 g	
4 月	麦入りご飯 牛乳	油淋鶏 わかめ入りスープ 大根のごまマヨ和え	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく 大根	米 かたくり粉 三温糖	油 ごま油 ごま ノンエックマ ヨネーズ	781 kcal 27.4 g	
3年生給食最終日★デザートは、リクエストNo.1のゼリーが登場します。お楽しみに～♪										
5 火	お弁当 牛乳	デミグラス風ハンバーグ ポイル野菜 コンソメスープ お楽しみゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 高野豆腐	牛乳	フロッコリー パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	米 三温糖 ゼリー パン粉	デミグラス ソース 油	774 kcal 27.8 g	
6 水	ご飯 牛乳	厚揚げの中華煮 シウマイ 春のサラダ	厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ しょうが カリフラワー コーン	米 三温糖 かたくり粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング	731 kcal 28.2 g	
7 木	※ 卒業式のため、給食はありません。									
8 金	お弁当 牛乳	イワシの蒲焼 カレーキャベツ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ イワシ	牛乳	人参	キャベツ 大根 ごぼう	米 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	油	714 kcal 30.4 g	
北海道のホタテを炊き込みご飯に入れます。学校の炊き込みご飯は具材を煮て、ご飯と混ぜて作ります。										
11 月	ホタテ入り 炊き込みご飯 牛乳	豚じゃが 凍り豆腐のサラダ ファイバーヨーグルト	ホタテ 豚肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 フロッコリー	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	米 三温糖 かたくり粉 米粉 しらたき じゃが芋	油 ごま ごま油	760 kcal 34.8 g	
12 火	お弁当 牛乳	サワラのゆずみそ焼き おかか和え じゃが芋の卵とじ	サワラ 卵 みそ	牛乳 かつお節	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ コーン 干しいたけ	米 三温糖 じゃが芋 しらたき	油	702 kcal 33.6 g	
13 水	麦入りご飯 牛乳	大豆入りカレー 青しそサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング カレールウ	767 kcal 27.0 g	
メヌドとパンシュッドビーホンはフィリピン料理です。食べやすいように、給食風にアレンジしています。										
14 木	コッパン 牛乳	メヌド パンシュッドビーホン風 いちごジャム	豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが もやし	パン じゃが芋 かたくり粉 ジャム ビーフン	油 ごま油	711 kcal 31.1 g	
15 金	お弁当 牛乳	麻婆豆腐 バンサンスー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 春雨 かたくり粉 三温糖	油 ごま油 ごま	713 kcal 29.8 g	
卒業祝い献立★旬の野菜や食材を使っています。和菓子屋さんのおまんじゅうも付きます♪ (今回は、全員が食べられるよう、おまんじゅうにしました)										
18 月	ちらし寿司 牛乳	たまごのそぼろ あおさ入りすまし汁 なばなのマヨネーズ和え お祝いまんじゅう	卵 豆腐	牛乳 あおさ	人参 枝豆 なばな	玉ねぎ れんこん 干しいたけ 白ネギ	米 三温糖 まんじゅう	ごま ノンエックマ ヨネーズ	791 kcal 26.7 g	
一つずつカットに衣をつけて、給食室で揚げます。みそだれでいただきますよ！！										
19 火	お弁当 牛乳	手作りみそカツ ポイルキャベツ かきたま汁	豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 かたくり粉 三温糖	油 ごま	769 kcal 30.9 g	
連絡事項 ※献立は都合により変更することがあります。 ※火曜と金曜は忘れず、お弁当を持参してください。 ←厨房内で、一から手作業で調理しています。									1ヶ月の平均 エネルギー量 1ヶ月の平均 たんぱく質量	747 kcal 29.4 g