

3月給食献立表



明和町教育委員会
明和中学校 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		
3年生最終日★ひな祭りと重なり、ちらし寿司にしました。たくさん食べて、あと少しの中学校生活を乗り切ろう！！										
3月	ちらし寿司 牛乳	牛しぐれ煮ちらしの具 すまし汁 小松菜のごま和え お祝いクレープ	牛肉 錦糸玉子 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 白ネギ	米 麦 三温糖 クレープ	ごま	785 kcal 30.0 g	
4火	ロールパン 牛乳	チキンピカタ 大根としめじのクリーム煮 添え野菜	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ バター	人参 さやいんげん パジル	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ	パン 三温糖 小麦粉	油	731 kcal 35.4 g	
5水	麦入りごはん 牛乳	イカの青のり揚げ キャベツのちりめんおかか和え けんちん汁 あまなつフレッシュ	イカ 豆腐 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ あおさ粉 かつお節	人参	大根 ごぼう キャベツ コーン 白ねぎ	米 麦 こんにやく ゼリー かたくり粉	油	710 kcal 32.7 g	
3月6日は、卒業式のため、給食はありません。										
7金	麦入りごはん 牛乳	赤魚のみりん干し 春大根とがんもの煮物 おからのポテサラ風 ふりかけ(いろいろやさしい)	赤魚 がんもどき ハム おから	牛乳	人参 ふりかけ グリーンピース	玉ねぎ きゅうり 大根	米 麦 三温糖 じゃが芋 こんにやく	ノンエッグマ ヨネース	728 kcal 32.9 g	
10月	麦入りごはん 牛乳	サバのみぞれ煮 五日煮豆 小松菜ともやしの磯和え	サバ 大豆 油揚げ ちくわ	牛乳 さざみのり	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう もやし 大根 しょうが	米 麦 三温糖 こんにやく		752 kcal 37.2 g	
11火	麦入りごはん 牛乳	イカメンチカツ 高野豆腐の卵とし チキン入り添え野菜 ココアアラス	卵 イカ 高野豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし 干しいたけ	米 麦 パン粉 三温糖 しらたき	油	807 kcal 30.4 g	
12水	麦入りごはん 牛乳	すき焼き風煮 あいませ	牛肉 焼き豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 大根 干しいたけ	米 麦 三温糖 しらたき	ごま	752 kcal 30.9 g	
13木	小型パン アシドミルク	ナポリタンスパゲティ 冷しゃぶ風サラダ	ウインナー 豚肉	アシドミルク バター チーズ わかめ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ もやし きゅうり コーン	パン スパゲティ	ドレッシング	720 kcal 29.8 g	
14金	麦入りごはん 牛乳	酢豚 大豆サラダ	豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネース	775 kcal 28.3 g	
17月	ゆかりごはん 牛乳	竹輪の緑茶揚げ 豚じゃが カレーキャベツ お米タルト(もも)	ちくわ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	米 麦 天ぷら粉 小麦粉 三温糖 しらたき タルト	油	815 kcal 31.2 g	
18火	麦入りごはん 牛乳	ボークカレー ツナサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく	米 麦 じゃが芋	油 ノンエッグマ ヨネース カレールー	797 kcal 30.9 g	
今年度、給食最終日は、から揚げ。たれつきから揚げは、甘辛いタレでとっても美味しく、ご飯が進みます♪										
19水	麦入りごはん 牛乳	たれつきから揚げ 白みそ汁 ポイルキャベツ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく しめじ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	797 kcal 29.8 g	

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。

※明和町のホームページに給食の写真が
掲載されています。お時間がありましたら、
ご覧ください。

