

3月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

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	
リクエスト献立続きます♪高野豆腐は栄養価も高いです。苦手な生徒にも食べやすいように、揚げてサラダに入れます。まずは一口食べてみよう！									
2月	キムチチャーハン 牛乳	高野豆腐のサラダ 中華スープ	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ コーン	米 麦 米粉 かたくり粉 三温糖	ごま油 油 ごま	700 kcal 29.1 g
女の子の健やかな成長と健康を願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ちらし寿司の上に、松阪牛そぼろと卵のそぼろをのせて食べよう。									
3火	ひなちらし 牛乳	松阪牛そぼろと卵のそぼろ あおさのすまし汁 ごま和え 三色花ゼリー	牛肉 卵 豆腐	牛乳 あおさ	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし れんこん 白ねぎ 干ししいたけ	米 三温糖 ゼリー	ごま	784 kcal 28.4 g
3年生最後の給食です。リクエストで人気の高かったかぼちゃひき肉フライとデザート投票No.1のワインゼリーの組み合わせです！									
4水	麦入りごはん 牛乳	かぼちゃひき肉フライ チーズと小魚のサラダ 春大根のみそ汁 ワインゼリー	豚肉 チーズ ちりめんじゃこ 厚揚げ みそ 大豆	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根	米 麦 ゼリー パン粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	811 kcal 26.0 g
5木	コッペパン 牛乳	国産鶏肉の子キンカツ 大根としめじのクリーム煮 グリーン野菜添え ブルーベリージャム	鶏肉 ベーコン	牛乳 バター	人参 枝豆	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ	パン 小麦粉 ジャム パン粉	油	797 kcal 28.8 g
※ 3月6日は、卒業式のため、給食はありません。									
9月	麦入りごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 キャベツのレモン和え	ちくわ ツナ さつま揚げ	牛乳 あおさ粉	人参 枝豆	キャベツ コーン レモン ごぼう 切干大根 干ししいたけ	米 麦 こんにゃく 三温糖 小麦粉 てんぷら粉	油	731 kcal 28.0 g
生徒に人気のあるパンサンスー。裏側にレシピを記載したので、またご自宅でも作ってみてください。									
10火	麦入りごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 シュウマイ パンサンスー	豆腐 イカ 豚肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 春雨 三温糖 かたくり粉 小麦粉	油 ごま ごま油	778 kcal 30.9 g
11水	麦入りごはん 牛乳	サバのカレームニエル 大根と高野豆腐のそぼろ煮 白菜のおかか和え	サバ 高野豆腐 豚肉	牛乳 かつお節	人参 グリーンピース	玉ねぎ 白菜 きゅうり 大根	米 麦 三温糖 小麦粉		747 kcal 35.1 g
12木	バーガーパン 牛乳	豚肉のアングレース ポイルキャベツ 豆乳コーンポタージュ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	パン かたくり粉 パン粉 三温糖 じゃが芋	油 ホワイトソース	765 kcal 33.6 g
松阪牛は松阪市を中心に生産されており、地域の特産品として知られています。日本の三大和牛の一つとして人気があります。									
13金	麦入りごはん 牛乳	松阪牛丼の具 きゅうりとイカの酢の物	牛肉 イカ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ エリンギ きゅうり もやし	米 麦 しらたき 三温糖	ごま	763 kcal 35.5 g
16月	麦入りごはん 牛乳	サワラの香草焼き 厚揚げと大根の煮物 小松菜ともやしのマヨ和え	サワラ 厚揚げ	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 三温糖 パン粉 じゃが芋	ノンエッグマ ヨネーズ オリーブ油	732 kcal 33.2 g
17火	麦入りごはん 牛乳	たれつきからあげ かきたま汁 添え野菜	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 枝豆 ねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	821 kcal 33.4 g
特別なケーキ付きいつもより、大きめ♡甘党にはたまらない！三重県産の春大根を使用しています。旬の春大根にはビタミンCやカルシウム、カリウムが豊富に含まれています。食物繊維の含有量も多く、低カロリーなのも嬉しい食材です。									
18水	麦入りごはん 牛乳	揚げマグロと大根の煮物 冷しゃぶ風サラダ ショコラ	マグロ うすら卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ しょうが 大根 もやし きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉 ショコラ	油 ドレッシング	974 kcal 32.0 g
1年生のカレーバイキングで人気の高かったバターチキンカレーが再び登場します♪トマトの酸味とバターのまろやかさが相性抜群です。									
19木	ナン 牛乳	バターチキンカレー 抹茶入りシュガーピーンズ キャベツサラダ	鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉	牛乳 バター 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	ナン じゃが芋 三温糖 かたくり粉 グラニュー糖	油 カレールウ ドレッシング	728 kcal 34.8 g

連絡事項

※献立は都合により変更することがあります。

※3年生の給食は3月4日までとなります。また、3月6日は卒業式のため、給食はありません。

※明和町のホームページに小中学校の給食の写真が掲載されています。 →→→

お時間のある方は、ぜひご覧ください。

