3月 献立予定表

都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物
米　みそ　しいたけ　ねぎ　里芋　ごぼう　大根　人参
キャベツ　かぶ　さつまいも　じゃがいも　白菜

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	1 水	主食	ご飯					米		804 kcal
		主菜 副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ　こんにゃく　枝豆 しいたけ	じゃがいも　砂糖	油	31.9 g
		副菜	★きりざい	納豆　チーズ		にんじん　小松菜	たくあん		ごま	19.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					1.9 g
		その他	ぽんかん				ぽんかん			
	2 木	主食 主菜	れんこんとチキンのパエリア	鶏肉　チーズ		ピーマン　黄ピーマン 赤ピーマン	ねぎ　れんこん	米	バター オリーブ油	707 kcal
		副菜	かぶのスープ	ベーコン　大豆		にんじん	かぶ　玉ねぎ　キャベツ セロリ		オリーブ油	23.2 g
		副菜	★さといもれんこんチップス				れんこん	さといも	油	15.2 g
		飲み物	★オレンジジュース				オレンジ			1.6 g
3年生給食最終日	3 金	主食 主菜	五目ちらし寿司　ひなまつ	鶏肉　油揚げ　卵	ひじき	にんじん	しいたけ　枝豆	米　砂糖	油	878 kcal
		副菜	★沢煮椀	豚肉　かまぼこ		にんじん	ごぼう　えのきたけ　ねぎ たけのこ	春雨		34.7 g
		副菜	菜の花のごま和え	鶏肉		菜の花　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	29.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.5 g
		その他	ももいろミルクレープ	卵　ゼラチン	脱脂粉乳		桃　桃ピューレ	水あめ　砂糖　小麦粉 でん粉	油　マーガリン	
6月			卒業式　（給食なし）							
	7 火	主食	ご飯					米		812 kcal
		主菜	きんぴら肉団子	鶏肉　豚肉		にんじん	ごぼう　玉ねぎ　にんにく しょうが　りんごジュース	砂糖　でん粉	ごま　油 ごま油	28.8 g
		副菜	ごまみそ豆乳汁	厚揚げ　豆乳　みそ		にんじん	えのきたけ　ねぎ　大根	じゃがいも	ごま	25.3 g
		副菜	ちくわサラダ	ちくわ　ツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	2.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	8 水	主食	ご飯					米		807 kcal
		主菜	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉　米粉	油	38.8 g
		副菜	かぶのみそ汁	豆腐　油明け　みそ			かぶ			24.3 g
		副菜	豆まめサラダ	大豆　鶏肉		にんじん	枝豆　キャベツ	砂糖		3.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	9 木	主食	ご飯					米		817 kcal
		主菜	さばの照焼きカレー味	鯖						33.9 g
		副菜	さつまいもの呉汁	豚肉　厚揚げ　大豆 みそ		にんじん　小松菜	大根　しめじ　ねぎ	さつまいも		21.9 g
		副菜	切干大根の炒り煮	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根　ごぼう こんにゃく　しいたけ	砂糖	油	2.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	10 金	主食	ご飯					米		804 kcal
		主菜	鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉		ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ　しいたけ	でん粉　さつまいも カシューナッツ	油	32.0 g
		副菜	キムチスープ	あさり　豆腐　みそ		にんじん　にら	もやし　ねぎ　白菜キムチ			24.0 g
		副菜	茎わかめの中華和え		茎わかめ	にんじん	もやし　きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま　ごま油	2.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	13 月	主食	麦ご飯					米　大麦		813 kcal
		主菜	肉みそ炒め（ビビンバの具）	豚肉			ぜんまい　ごぼう　玉ねぎ にんにく　しょうが	砂糖　でん粉	油　ごま油	34.6 g
		副菜	トックと野菜のかきたまスープ	鶏肉　卵		にんじん　小松菜	大根　えのきたけ	トック　でん粉	ごま油	21.1 g
		副菜	やさいのナムル			にんじん	もやし　きゅうり	砂糖	油　ごま油	2.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	14 火	主食	ご飯					米		838 kcal
		主菜	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ　にんにく　しょうが		油	36.2 g
		副菜	あさりチャウダー	ベーコン　あさり 大豆	牛乳	にんじん　パセリ	セロリ　玉ねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	オリーブ油	27.1 g
		副菜	ひじきとナッツのサラダ		ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	アーモンド オリーブ油	2.6 g
		飲み物	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳					

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
食育の日	15 水	主食	ご飯					米		816 kcal
		主菜	かつおフライ	かつお				小麦粉　パン粉	油	35.1 g
		副菜	地場産野菜の煮物	鶏肉　がんもどき		にんじん　さやいんげん	しょうが　大根　こんにゃく しいたけ	さといも　砂糖		23.7 g
		副菜	菜の花のおひたし	ハム		菜の花	もやし　キャベツ とうもろこし			2.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	16 木	主食	焼き豚と野沢菜のご飯	焼き豚		野沢菜	ねぎ　しょうが	米	ごま油	787 kcal
		主菜	コーンしゅうまい	魚肉すり身　豆腐			とうもろこし　玉ねぎ	でん粉　パン粉　砂糖 小麦粉	油	28.2 g
		副菜	わかめスープ	わかめ　なると		にんじん	もやし　ねぎ		ごま油	27.0 g
		副菜	ツナとブロッコリーのアーモンドサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド　油	3.7 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	17 金	主食	麦ご飯					米　大麦		868 kcal
		主菜 副菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも カレールウ	油	23.7 g
		副菜	みかんサラダ				みかん　きゅうり　キャベツ	砂糖	油	24.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.4 g
		その他	☆お楽しみデザート							
	20 月	主食	麦ご飯					米　大麦		838 kcal
		主菜	豚キムチ丼の具	豚肉　みそ		にんじん　小松菜	にんにく　しょうが 白菜キムチ　玉ねぎ	砂糖　でん粉	油　ごま油	35.7 g
		副菜	ニラたまじる	卵　みそ		にら　にんじん	玉ねぎ			23.9 g
		副菜	かぼちゃとさつまいものサラダ	ハム		かぼちゃ	玉ねぎ　きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	3.1 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
21火			祝日　春分の日							
	22 水	主食	ご飯					米		836 kcal
		主菜	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉		パセリ	にんにく　マスタード	砂糖		37.6 g
		副菜	いも団子みそ汁	厚揚げ　みそ		にんじん　小松菜	しめじ　大根　ねぎ	じゃがいも　小麦粉 でん粉	油	24.7 g
		副菜	切り昆布煮	さつま揚げ　大豆		にんじん	ごぼう　こんにゃく	砂糖		2.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
給食最終日	23 木	主食	ご飯					米		820 kcal
		主菜	ブリカツ丼	ブリ				砂糖　小麦粉 パン粉	油	28.9 g
		副菜	白菜のみそ汁	厚揚げ　打ち豆 みそ			白菜　長ねぎ			21.5 g
		副菜	シャキシャキサラダ			にんじん　パセリ	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	2.6 g
		飲み物	のむヨーグルト（ストロベリー）		ヨーグルト		いちご果汁			
24金			終業式　（給食なし）							
27月			離任式　（予定）							

★ 印は、3年生のリクエスト給食です。お楽しみに！

❀1月の「ありがとう給食週間」より、たくさんのメッセージや感謝の気持ちをいただきました。ありがとうございました。おいしい給食を作るはげみになります！　　来年度もお楽しみに♪

◆文部科学省より

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	27～42ｇ	18～28ｇ	2.3ｇ

感謝

～　卒業するみなさんへ　～

もうすぐ、卒業ですね。中学校で想い出の給食はありますか？

たくさん、給食をたべてくれてありがとうございます。

成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。

毎日の正しい食生活。

どうか『食べること』を大切にしてください。

そして、夢に向かって、未来を切りひらいていってください！

ご卒業おめでとう！！