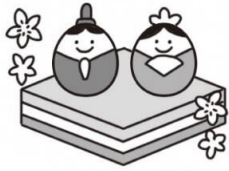




令和6年
3月学校給食予定献立表
蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や歯など体をつくる	体の調子をを整え病気から体を守る	働く力・体内のエネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
1 金	ちらし寿司	ひな祭り献立	油揚げ たけのこ にんじん しいたけ 枝豆	精米 砂糖	【ひな祭り】 3月3日はひな祭り。「桃の節句」とも言われます。女の子のすこやかな成長と健康を願う行事です。		
	牛乳		牛乳				
	厚焼卵		卵	砂糖 植物油 でん粉			
	菜の花のみそ汁		豆腐 みそ 大根 えのきたけ 菜の花		769kcal		
	ひな祭りゼリー		豆乳 もも いちご 寒天	砂糖 植物油	28.7g	20.9g	2.8g
4 月	ソフトめんミートソース	豚肉 牛肉 みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ソフトめん パター	【静岡県の食材はどれかな】 するがエレガントは「甘夏」と「文旦」を交配してできた品種です。		
	牛乳	牛乳					
	こふきいも			じゃがいも	718kcal		
	するがエレガント		するがエレガント		30.4g	18.9g	2.8g
5 火	麦入りごはん 牛乳	ふるさと給食	牛乳	精米 精麦	【ふるさと給食】 黒はんぺんが黒いのはなぜでしょう？？どんな魚を使っているでしょう？		
	黒はんぺんのフライ		さば いわし たら	植物油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー			
	五目金平		鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	植物油 砂糖 ごま			
	豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ 生姜	植物油 じゃがいも	779kcal	32.3g	25.0g
6 水	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【中華料理を味わおう】		
	鶏肉といかのチリソース	鶏肉 いか 生揚げ	にんにく 生姜 根深ねぎ 玉ねぎ	でんぶん 植物油 砂糖	824kcal		
	大根ときゅうりの中華和え		大根 きゅうり	砂糖 植物油 ごま	31.1g	28.6g	2.3g
7 木	マーガリン入りロールパン 牛乳	牛乳		マーガリン入りパン	【骨や歯を丈夫にする食べ物】 牛乳はそのまま飲むだけでなく、スープやグラタンに入れたり、チーズに加工したりといろいろな食べ方ができます。		
	ブロッコリーのグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン	植物油 マカロニ			
	肉団子スープ	肉団子	キャベツ 小松菜	じゃがいも			
	エクレア	卵 脱脂粉乳 ゼラチン		小麦粉 砂糖 ショートニング チョコレート	805kcal	33.9g	33.3g
8 金	赤飯 牛乳	お祝い献立	小豆 牛乳	精米 もち米 ごま でん粉	【卒業・進級祝い】 三送会に合わせて、少し早いですが、卒業・進級祝い献立です。お祝いといえば「赤飯」ですね。		
	鮭の塩焼き		鮭				
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	砂糖 ごま			
	けんちん汁		鶏肉 豆腐 ごぼう こんにゃく 大根 にんじん 根深ねぎ	里芋 植物油	742kcal		
	お祝いゼリー(豆乳・いちご)		豆乳 いちご	砂糖	34.7g	25.5g	2.8g
11 月	カレーライス	豚肉 牛肉 スkimミルク	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	精米 精麦 植物油 じゃがいも	【おなかをきれいにする食べ物】 海藻サラダには、おなかのなかをきれいにする食物繊維や、カルシウムが多く含まれます。		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 荳わかめ 昆布 白ふのり 赤とさかのり 白とさかのり	キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま			
	チョコタルト(アーモンド入り)	卵 乳製品 ココア		チョコレート 砂糖 小麦粉 マーガリン アーモンド 植物油	805kcal	33.9g	33.3g
12 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【静岡県の郷土料理】 「あいじろみそ」は静岡県でうまれたみそ。京都の白みそと田舎みその特徴をあわせもちます。		
	さばのあいじろみそ煮	さば みそ	生姜	砂糖			
	おひたし		小松菜 白菜				
	のっぺい汁	豆腐 鶏肉	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	里芋 でん粉	742kcal	34.7g	25.5g



令和6年 3月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
↓3年生 お楽しみ給食②							
13 水	アーモンドトースト			食パン マーガリン 砂糖 アーモンド	【お楽しみ給食②】 2月に引き続き、3年生のお楽しみ給食！アーモンドトーストです。		
	牛乳	牛乳			764kcal		
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	29.7g 34.0g 2.2g		
	ヨーグルト	乳製品	寒天	砂糖			
14 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【給食の味付けのひみつ】 いわしと昆布のだしを使っています。		
	肉じゃが	豚肉 牛肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 植物油	731kcal		
	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	小松菜 根深ねぎ		31.3g 17.3g 2.5g		
↓3年生 お楽しみ給食③							
15 金	ごはん 牛乳	牛乳		精米	【お楽しみ給食③】 アンケートで1位の献立です。 唐揚げとナムルの組み合わせが人気です！		
	鶏の唐揚げ	鶏肉	レモン 生姜	でん粉 小麦粉 植物油			
	ナムル	わかめ	もやし 小松菜 にんじん	ドレッシング			
	チンゲン菜とうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵 豆腐	チンゲン菜 たけのこ		848kcal		
	お茶クリーム大福	乳製品	白いんげん豆 緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 練乳	32.5g 29.7g 2.1g		

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

《お知らせ》

3年生は3月5日(火)・6(水)・12(火)・14(木)の4日間、
公立入試・合格発表・遠足のため給食はありません。



家族で食事をしていますか？

家族そろって食事をする機会が減っているといわれています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事する機会を作ってみませんか？

✿卒業・進級おめでとうございます✿

1・2年生のみなさんはもうすぐ進級、3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。おめでとうございます！！

朝ごはんをしっかり食べる、姿勢よく食べるなど簡単なことでもいいので、これからも食事に意識して生活してください。

