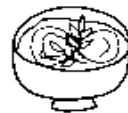




# 3月 給食献立表

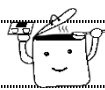
## 由比学校給食センター

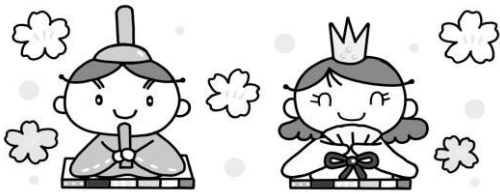
### 中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
3月	きなこ揚げパン	きなこ		パン あぶら さとう	リクエストの多い揚げパン。給食センターで揚げて、1つ1つにきなこをまぶしていきます。全部で600個くらい…頑張るぞ！			
	牛乳	牛乳						
	ミートボールスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも				
	ヨーグルト	ヨーグルト	ほうれんそう コーン		772   30.2   639   2.4			
4月	ちらし寿司	あぶらあげ	れんこん にんじん しいたけ	こめ さとう	【3月3日はひなまつり】 「桃の節句」とも言われるひなまつり。女の子の健やかな成長を願う行事です。主食の都合で1日遅れのひなまつりです。			
	牛乳	牛乳						
	厚焼き卵	たまご		さとう あぶら				
	すまし汁	とうふ あさり わかめ	たまねぎ えのき					
	ひなあられ			こめ さとう	747   25.2   353   3.0			
5月	麦ごはん			こめ むぎ	<中学3年生 給食なし> 「おいしかった」「明日の給食が楽しみ」栄養面だけでなく、「食べたい!」と欲求も満たさなければなりません☆			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ	でんぷん さとう ごまあぶら				
	パンサンスー		しいたけ しょうが にんにく	マロニー さとう ごまあぶら ごま				
			キャベツ きゅうり にんじん		742   28.2   321   3.0			
6月	カレーライス	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ	<中学3年生 給食なし> 食事のマナーを守ることができていますか?あいさつをきちんとすることや良い姿勢で食べることを心がけましょう。			
	牛乳	牛乳	トマト しょうが にんにく	じゃがいも あぶら				
	海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま				
					770   26.9   372   2.8			
7月	チャーハン	やきぶた	ねぶか	こめ むぎ ごまあぶら	「食べる量が増えた」「苦手なものも食べられるようになった」など、この1年の自分自身の給食を振り返ってみましょう。			
	牛乳	牛乳						
	揚げギョーザ	とりにく	キャベツ	こむぎご ごまあぶら				
	春雨スープ	とりにく	キャベツ ほうれんそう コーン	はるさめ ごまあぶら				
			にんじん きくらげ		844   28.4   305   3.4			
10月	黒糖パン			ロールパン こくとう	20kgのじゃがいもを使います。皮をむき、切って、ゆでて、つぶすのはなかなか大変な作業…でもがんばります！			
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう				
	ポテトサラダ		きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ さとう				
	野菜スープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん		805   30.7   446   3.1			
11月	麦ごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ さとう	【防災への意識を高めよう】 東日本大震災が起きた日です。炊き出しをイメージした豚汁と備蓄食としても使える煮魚です。			
	牛乳	牛乳						
	いわしのおろし煮	いわし	だいこん	さとう				
	豚汁	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく にんじん こほう ねぶか					
	ミニゼリー		りんご	さとう	733   30.2   523   2.5			
12月	麦ごはん			こめ むぎ	【旬の食材・菜の花】 菜の花（あぶらな）のやわらかい穂先の部分です。春を告げる苦みと香りが特徴の野菜です。			
	牛乳	牛乳						
	からあげ	とりにく	レモン しょうが	でんぷん あぶら				
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう にんじん	すりごま さとう				
	菜の花のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ なのはな		824   32.1   412   2.5			
13月	赤飯 牛乳	あずき 牛乳		こめ もちごめ ごま	★★卒業のお祝い★★ この日のお魚は鱈（さわら）。漢字に「春」が入っていて、成長と共に名前が変わる出世魚です。春の門出にはピッタリ！			
	鱈の竜田揚げ	さわら	しょうが	でんぷん あぶら				
	おかか和え	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう					
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん えのき					
	お祝いゼリー	とうにゅう	いちご	さとう				
				747   32.3   377   2.5				
14月	カレー南蛮うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ねぶか にんじん	うどん	<中学3年生 給食なし> 【ふるさと給食の日】 清水区内産のスルガエレガント。さわやかな良い香りがします。皮むきにチャレンジしよう!!			
	牛乳	牛乳						
	大豆とじゃこの揚げ煮	だいず にぼし		さつまいも あぶら さとう				
	スルガエレガント		スルガエレガント	でんぷん ごま	799   35.7   505   3.2			
17月	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	今年度の給食最終日。 4月は11日から給食が始まります。楽しみにしていってもらえると嬉しいです♪			
	牛乳	牛乳						
	オムレツ	たまご		あぶら				
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも				
					658   24.8   452   3.2			

ふるさと給食の日





3月 給食献立表  
由比学校給食センター  
中学校



❀ 3月3日（月）はひなまつり ❀

ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う行事です。  
「桃の節句」「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれます。  
ひなまつりにはちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひしもち  
やひなあられ・白酒などが出されます。

ちらし寿司…ひなまつりにちなんだものではありません  
が、華やかな彩りが春を連想するので、  
ひなまつりの定番メニューになっています  
はまぐりのお吸い物…「貝合わせ」という遊びから、  
良縁を願うもの  
ひしもち…上から順にピンク＝桃の花、白＝雪、緑＝新緑  
春の訪れを表したもの（諸説あります）

主食の都合で、3/4（火）に  
1日遅れのひなまつり献立です



★ 3月13日（木）は卒業・進級お祝い献立です ★



この日はもち米にあずきを入れて炊いたお赤飯です。  
昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事には赤い  
色を使ったり、お赤飯を食べたりしていました。

最近ではお赤飯を食べる機会も少ないため、苦手な人もいる  
かもしれませんが「お祝いの気持ちが込められた食事」と  
思って食べてもらえるとうれしいです。

この日の主菜には鯖（さわら）を使います。  
漢字に「春」が入っていることに加えて、成長と共に名前が  
変わる出世魚です。春の門出にはピッタリのお魚です。



<input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなもの ひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わい ながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の 気持ちや食べ物を 大切に食べて食べた

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。  
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等混入する可能性があります。  
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室  
ではパート調理員を募集しています