



3月 家庭配付用献立表



両河内中学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
2月	米飯			米		741 24.5 414 3.9	 ・ひな祭り献立
	牛乳	牛乳					
	ちらしずし	油揚げ いか	にんじん しいたけ れんこん いんげん	砂糖	酒 塩 薄口醤油 みりん 合せ酢		
	駿河汁	青のりボール 豆腐 みそ	大根 にんじん しめじ 葉ねぎ		かつおだし		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 でんぷん 油	かつおだし 酢 塩 醤油		
	ひなまつりゼリー	豆乳 寒天	白桃 いちご果汁	砂糖 油			
3月(火)	ソフトめん			ソフトめん		830 32.9 415 2.4	・給食の味付けのひみつを知ろう (ミートソース)
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	牛肉 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター	赤ワイン こしょう 中濃ソース チャツネ トマトケチャップ とんこつスープ コンソメスープの素 フィッシュカルシウム		
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく		和風ドレッシング		
	洋梨缶		洋梨	砂糖			
	ココアシロップ			砂糖	ココアパウダー 塩		
4月(水)	米飯			米		722 30.6 408 2.9	・海藻を食べよう
	牛乳	牛乳					
	さけの塩焼き	さけ			塩		
	ひじきの炒め煮	油揚げ ひじき ちくわ	にんじん 枝豆	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおだし		
	いものこ汁	豆腐 みそ	大根 しめじ 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
	わかめふりかけ				わかめふりかけ		
5月(木)	ナン			ナン		913 39.0 436 2.8	・海外の料理を知ろう (ティラミス)
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース トマト	油	赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 ルウ 中濃ソース チャツネ ガラムマサラ		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり		和風ごま醤油ドレッシング		
	ティラミス	チーズ 鶏卵 脱脂粉乳 ゼラチン		ショートニング 砂糖 小麦粉	ココアパウダー 洋酒 コーヒー		
6月(金)	米飯			米		821 29.9 451 2.3	・塩分のとりすぎに気をつけよう
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぷん 小麦粉 油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム		
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干	ごま	塩		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきたけ にんじん 葉ねぎ		酒 薄口醤油 塩 かつおだし		
9月	米飯			米		814 33.5 399 3.0	・小島中3年生リクエスト給食
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	しょうが にんにく りんご たまねぎ ピーマン 赤ピーマン	油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 とうもろこし 根深ねぎ		中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしょう		
	もちもちドーナツ	全粉乳 鶏卵		油 砂糖 小麦粉 ショートニング でんぷん コーンシロップ	ココアパウダー 塩		
10月(火)	米飯			米		770 30.9 413 2.2	・卒業、進級お祝い献立
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	醤油 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン コチジャン		
	パンパンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油	塩 醤油 棒々鶏ドレッシング		
	お祝いケーキ	豆乳 大豆粉	いちごピューレー	砂糖 油 米粉			



3月 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
11 (水)	麦ごはん			米 麦		972 29.0 462 2.6	旬の野菜を食べよう (春キャベツ)
	牛乳	牛乳					
	カツカレー (とんカツ)	豚肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト りんご	油 ジャガイモ	こしょう 赤ワイン ルウ 中濃ソース チャツネ ウスターソース カレー粉 フィッシュカルシウム		
	春キャベツのサラダ	豚肉 大豆粉		砂糖 パン粉 でんぷん	塩		
	ソフトヨーグルト	ヨーグルト	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		
12 (木)	揚げパン			パン 油 砂糖		876 33.2 360 3.5	骨や歯を丈夫にする 食べ物を食べよう
	牛乳	牛乳					
	ポイルウインナー	ウインナー			トマトケチャップ		
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	油 ジャガイモ	白ワイン 塩 こしょう スープストック ルウ とりがらスープ		
13 (金)	米飯			米		777 34.1 385 2.5	ふるさと給食(小松菜、黒はんぺん、豚もつ)
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 黒はんぺん さつまあげ うすら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	醤油 みりん かつおだし		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油 塩		
	お茶プリン	豆乳	抹茶	砂糖 油			
のりふりかけ				のりふりかけ			
16 (月)	米飯			米		816 29.6 358 2.2	風邪に負けない食べ物(チンゲン菜、にんじん、キャベツ)
	牛乳	牛乳					
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	油 でんぷん 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉	しょうが にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	油 ビーフン ごま	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	卵スープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	えのきたけ 葉ねぎ	でんぷん	コンソメスープの素 こしょう 塩		
17 (火)	アーモンドトースト			パン マーガリン 砂糖 アーモンド		937 33.7 533 4.2	お腹をきれいに する食べ物(アーモンド、フルーツ、野菜)
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーの トマト煮	ウインナー 大豆	たまねぎ にんじん トマト	油 ジャガイモ 砂糖 でんぷん	塩 こしょう 赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース トマトジュース		
	海と山のサラダ	いか	キャベツ きゅうり しめじ	マーガリン 油	塩 こしょう 和風スパイスドレッシング		
	フルーツよせ 給食最終日		パイナップル みかん 黄桃	砂糖			
型抜きシアチーズ (いちご味)	チーズ 乳製品 脱脂粉乳	いちご果汁 レモン果汁	油 クリーム 砂糖	塩			

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※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。
 ※食材の使用については安全確認に努めていきます。
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 ※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。
 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

