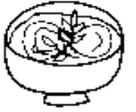


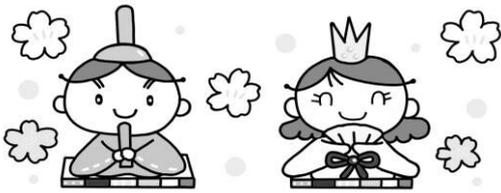
3月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



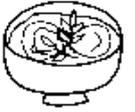
日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
2月	ちらし寿司 (ごはん・錦糸卵)	あぶらあげ たまご	れんこん にんじん しいたけ	こめ さとう	【3月3日はひなまつり】 「桃の節句」とも呼ばれる ひなまつり。女の子の健やかな 成長を願う行事です。主食の 都合で1日前のひなまつりです。			
	牛乳	牛乳		さとう				
3月	すまし汁 ひしもちゼリー	とうふ あさり わかめ とうにゅう	たまねぎ えのき					
	牛乳	牛乳		さとう	745	24.5	448	3.1
3月	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	【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						
4月	コールスロー スルガエレガント	ふるさと給食の日	キャベツ コーン きゅうり スルガエレガント	あぶら さとう				
	牛乳	牛乳			722	32.8	369	2.2
4月	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	<中学3年生 給食なし> 揚げパン・カレー・マーボー 豆腐・チャーハン・からあげ。 3月はみなさんが好きな メニューがそろっています♪			
	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	さとう でんぶん ごまあぶら				
5月	ナムル		しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま				
	牛乳	牛乳			721	29.3	319	2.6
5月	カツカレー (ごはん・ルウ・ヒレカツ)	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ	<中学3年生 給食なし> みなさんが大好きなカレー。 今年度最後のカレーは カツカレーにしました☆			
	牛乳	牛乳						
6月	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				
	牛乳	牛乳			848	31.1	374	3.0
6月	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	「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!」と思ってもらえる 工夫も必要だと思っています☆			
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん				
7月	コーンサラダ みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう				
	牛乳	牛乳			754	28.9	544	2.5
7月	きなこ揚げパン	きなこ		ロールパン 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560個くらい…頑張るぞ!			
	牛乳	牛乳						
8月	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 ほうれんそう コーン	じゃがいも				
	牛乳	牛乳			770	29.0	686	2.4
9月	ヨーグルト	ヨーグルト						
	牛乳	牛乳			770	29.0	686	2.4
9月	チャーハン 牛乳	やきぶた 牛乳	ねぶか	こめ むぎ ごまあぶら	チャーハンやピラフ。由比 では普通に出しているけれど、 炊飯器のある給食施設でない とできないメニューなんです。			
	揚げギョーザ	ぶたにく	キャベツ	あぶら こむぎこ				
10月	春雨スープ	とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら				
	牛乳	牛乳			769	27.1	280	3.0
10月	麦ごはん ふりかけ(のりたま)	たまご のり		こめ むぎ さとう ごま	【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						
11月	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 ほうれんそう にんじん ねぶか		746	32.5	478	2.8
12月	さつままいもチップス			さつままいも あぶら さとう				
	牛乳	牛乳			746	32.5	478	2.8
10月	赤飯 牛乳	あずき 牛乳		こめ もちこめ	★★卒業のお祝い★★ この日のお魚は鯖(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。春の門出にピッタリ!			
	牛乳	牛乳						
11月	鱈の竜田揚げ	さわら	しょうが	でんぶん あぶら				
	牛乳	牛乳			826	35.8	393	2.7
12月	おひたし		キャベツ ほうれんそう					
	牛乳	牛乳			826	35.8	393	2.7
1月	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん					
	牛乳	牛乳			826	35.8	393	2.7
2月	お祝いケーキ		いちご	さとう こむぎこ				
	牛乳	牛乳			826	35.8	393	2.7
11月	麦ごはん			こめ むぎ	<中学3年生 給食なし> 「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						
12月	からあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら				
	牛乳	牛乳			771	29.5	375	2.7
1月	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				
	牛乳	牛乳			771	29.5	375	2.7
2月	みそ汁	とうふ みそ わかめ	たまねぎ えのき					
	牛乳	牛乳			771	29.5	375	2.7
12月	麦ごはん			こめ むぎ	甘めのみそ味が白いごはん によく合うだけだな…地味な 見た目のせいか、なかなか 受け入れられてもらえない…			
	牛乳	牛乳						
1月	生揚げと野菜のみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ もやし コーン	さとう でんぶん あぶら				
	牛乳	牛乳			754	29.7	494	2.8
2月	五目中華スープ		にんじん きくらげ	マロニー ごまあぶら				
	牛乳	牛乳			754	29.7	494	2.8



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	
17 火	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13日から給食が 始まります。楽しみにして いてもらえるとうれしいです。	802	25.2	367	2.5
	牛乳	牛乳							
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ		じゃがいも					
	ポトフ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも					
プリンタルト	たまご とうにゅう		さとう こむぎこ						

※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・りんご等が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

イラスト出典：健学社

❀ 3月3日（火）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）



★ 3月12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。

この日の主菜には鱈（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