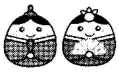
3月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	主食	牛乳	おかず	【赤】主に体の組織をつくる 1群	2群	【緑】主に体の調子を整える 3群	4群	【黄】主にエネルギーとなる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
		☆桃の節句給食☆									
1	金	ごはん	○	花型豆腐ハンバーグ 菜の花のマヨしょうゆ和え はんぺんのお吸い物 さくらもち	豆腐 ツナ おから はんぺん なると	牛乳 わかめ こんぶ かつお節	菜の花 人参 玉ねぎ	えのき キャベツ コーン しめじ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さくらもち	マヨネーズ	768 31.1 2.8
4	月	ごはん	ジョアストロベリー	豚肉の塩こうじ焼き 磯和え さつま芋入りみそ汁	豚肉 みそ かつお節 油揚げ	ジョア のり こんぶ	ほうれん草 人参 玉ねぎ	にんにく えのき しめじ 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋	ごま油 サラダ油	757 30.2 2.7
5	火	ごはん	○	プルコギ丼 青じそ風味の大根サラダ 十勝ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 にら パプリカ 小松菜 大根 きゅうり	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	868 36.3 2.6
6	水	ごはん	○	ポークカレー フルーツポンチ リクエスト	豚肉	牛乳	人参 みかん	玉ねぎ にんにく りんご パイン	米 じゃが芋 サイダー ゼリー	サラダ油 カレールウ	871 23.7 1.9
		☆卒業お祝い給食☆									
7	木	チョコチップパン	○	から揚げ リクエスト 人参ツナサラダ ABCスープ お祝いいちごゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ	にんにく しょうが きゅうり 枝豆	パン 澱粉 マカロニ ゼリー	大豆油 ドレッシング サラダ油	958 36.8 3.3
8	金	**ご卒業おめでとうございます✿ 卒業式のため、給食はありません。**									
		☆全国 味めぐり給食「宮城県」☆									
11	月	ごはん（菜の花ふりかけ）	○	さばのみそ煮 わかめサラダ はっと汁	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ かつお節	人参 長ねぎ ごぼう 大根	もやし きゅうり 枝豆 干ししいたけ	米 ワンタンの皮 澱粉	ごま	787 35.7 3.1
12	火	ごはん	○	ささみフライ 大豆の磯煮 スタミナ豚汁 ちば人参ゼリー	鶏肉 大豆 豆腐 ちくわ かつお節	牛乳 こんぶ ひじき 油揚げ	人参 にら にんにく	こんにゃく 白菜 えのき 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ゼリー	760 33.4 2.5
13	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2個) 焼肉サラダ 卵とコーンの中華スープ 豆乳パンナコッタ	えび たら 豚肉 ベーコン	牛乳 たまご 豆腐	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ コーン	にんにく しょうが きゅうり もやし	米 しゅうまいの皮 砂糖 パンナコッタ	サラダ油 ごま油 澱粉 パン粉	821 29.4 3.0
14	木	ちらしずし（きざみのり）	○	ブリ漬けフライ みそドレサラダ 祝い汁	ブリ みそ かつお節 なると 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ のり	人参 ほうれん草 きゅうり かんぴょう	キャベツ もやし たけのこ 大根 干ししいたけ 長ねぎ れんこん	米 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 ごま ごま油	774 27.4 3.7
15	金	ピタパン	○	チキンカレーミート 野菜コロッケ コールスローサラダ まんてん大豆	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 さやいんげん きゅうり キャベツ	コーン 玉ねぎ にんにく しょうが レーズン	ピタパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ドレッシング	891 39.4 3.4
18	月	ごはん	○	さわらの西京みそ漬け焼き 小魚大豆 豚肉とごぼうの炒め煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	さわら 豚肉 かつお節 みそ 大豆	牛乳 こんぶ わかめ かたくちいわし 油揚げ	人参 キャベツ	ごぼう こんにゃく 枝豆 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま サラダ油	748 35.0 2.3
19	火	ごはん	● コーヒー	野菜入り肉団子(3個) ナムル ニラ玉スープ	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳	人参 ニラ 干ししいたけ しめじ もやし ほうれん草	枝豆 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	米 ミルメーク 砂糖 澱粉	ごま ごま油	845 30.9 3.0
21	木	食パン（メープルゼリー）	○	ポテトのチーズ焼き ブロッコリーサラダ もちもちミネストローネ 清見オレンジ	ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	パセリ トマト ブロッコリー 人参 カリフラワー	セロリー 玉ねぎ きゅうり 清見オレンジ にんにく キャベツ	パン メープルゼリー じゃが芋 マカロニ	オリーブオイル ドレッシング いももち	765 26.6 3.2
22	金	ごはん	白ブドウ＆ほうれん草	鶏丼 れんこんツナサラダ チーズ原宿ドック	鶏肉 油揚げ ツナ	チーズ ひじき	さやいんげん パプリカ もやし きゅうり	長ねぎ えのき 玉ねぎ れんこん	米 砂糖 原宿ドック	サラダ油 ドレッシング ごま	871 27.2 2.2
									学校給食摂取基準		830 27.0～41.5 2.5g未満

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
今月の給食だよりは、別紙で配付します。

☆3月11日（月）全国 味めぐり給食について☆

「全国 味めぐり給食」は、色々な県の郷土料理や食材を取り入れた給食です。
3月11日は、東日本大震災があった日です。宮城県は、大きな被害がありました。震災から、10年以上経っていますが、この日をきっかけに、防災について考えたり、日常に感謝をしたりするきっかけにしてほしいと思います。
その思いから今日の「全国 味めぐり給食」は、地震から大きな被害があっても、元気をとりもどしている 宮城県です。

わかめサラダ・・・宮城県は漁業が盛んで、わかめもたくさん採れます。給食のわかめは、宮城県を含む三陸産です。
はっと汁・・・宮城県の郷土料理です。具沢山のしょうゆ味の汁に、小麦粉を水で練ってつくった 「はっと」という具が入っています。