



* 3月の献立表 (中学校) *



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
1	火		きなこ揚げパン	きなこ	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	830 25.9 35	<ul style="list-style-type: none"> ●大仁中3年リクエストメニュー① ●JA伊豆の国果菜委員会ミニトマト提供
			春雨サラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			ミニトマト			ミニトマト	市内でとれたものです!			
			ミネストローネ	豚肉		人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ 砂糖	油		
			焼きプリンタルト	卵	乳製品		小麦粉 砂糖	マーガリン		
2	水		炊き込み風ごはん	油揚げ		しめじ 干し椎茸 人参 えのき	精白米 麦	油	692 29.9 25	<ul style="list-style-type: none"> ●のぞみ幼稚園ほし組リクエストメニュー
			鶏のみそ焼き	鶏肉 みそ			砂糖	ごま ごま油		
			納豆和え	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 人参 もやし				
			春雨スープ			チンゲン菜 玉ねぎ 人参	春雨			
			レアチーズ風デザート	ゼラチン	牛乳 乳製品 寒天		水あめ 砂糖	マーガリン		
3	木		♥ちらし寿司	卵		たけのこ 人参 干し椎茸	精白米 麦 砂糖		799 24.6 26	<ul style="list-style-type: none"> ●大仁中3年なし ●ひな祭り献立
			♥和風ハンバーグ	豆腐 鶏肉 おから みそ		玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
			♥ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ		
			豆腐のすまし汁	豆腐		えのき ねぎ	てまり麩			
			桃の花ゼリー	豆乳		桃	砂糖 水あめ			
4	金		麦ごはん				精白米 麦		798 32.6 27	<ul style="list-style-type: none"> ●大仁中のぞみ幼稚園なし ●ふるさと給食
			シシャモフライ	シシャモ			パン粉 小麦粉 コーンフラワー	油		
			おかか和え	かつお節 (県産)		ほうれん草 キャベツ もやし (県産)				
			静岡おでん	卵不使用竹輪・なると・揚げボール 黒はんぺん 豚肉 うすら卵 昆布		こんにゃく 大根	里芋			
			いちご			いちご				
7	月		♥麦ごはん				精白米 麦		861 33.2 28	
			♥ビビンバ	牛肉 みそ 錦糸卵		にんにく 生姜 たけのこ 人参 大豆もやし ほうれん草	砂糖	油 ごま油		
			♥ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド		
			♥ワンタンスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 しめじ にら	ワンタンの皮			
			♥チョコクレープ	豆乳			砂糖 米粉 水あめ	油 ココア		
8	火		山型食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	721 27.9 34	大仁小田京幼なし
			メイプルジャム		寒天		水あめ 砂糖	メイプルシロップ		
			♥ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃが芋 小麦粉	油 バター		
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油		
			♥ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ	マカロニ			
9	水		麦ごはん				精白米 麦		840 28.5 27	<ul style="list-style-type: none"> ●大仁北小6年リクエストメニュー
			唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜	小麦粉 片栗粉	油		
			こふき芋		青のり		じゃが芋			
			豚汁	豚肉 みそ		ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋			
			静岡お茶プリン		牛乳	抹茶	水あめ 砂糖			



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料・(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
10	木		わかめごはん		わかめ		精白米 麦 水あめ		827 28.1 26	●大仁中 3年・6組 なし ●大仁小 6年 リクエスト メニュー①
			焼き肉	牛肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			五目きんぴら	ベーコン		ごぼう 人参 つきこん いんげん	砂糖	油 ごま		
			かきたま汁	豆腐 卵		ねぎ 人参 玉ねぎ	片栗粉			
			みかんタルト	卵	牛乳 乳製品	みかん	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン 油		
11	金		麦ごはん				精白米 麦		873 32.1 27	●大仁中 3年・6組 大仁小6年 なし ●田京幼 すみれ組 リクエスト メニュー②
			ポークカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋	油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ	砂糖	油		
			りんごヨーグルト		乳製品 寒天	りんご	砂糖			
14	月		♥キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 大根つぼ漬け	精白米 麦	油 ごま油	764 33.7 28	進級お祝い 献立
			サケの塩麴焼き	サケ			塩麴			
			♥ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	人参 いんげん	砂糖	油		
			♥けんちん汁	豆腐		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋	油		
			お祝いデザート	豆乳 ゼラチン		いちご	砂糖 水あめ			
15	火		メロンパン (卵なし)		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	821 28.8 35	●大仁中 なし ●大仁小 6年 リクエスト メニュー②
			お米のササミカツ	鶏肉			じゃが芋 砂糖 米パン粉	油		
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ きゅうり 人参		ごま ごま油 卵不使用マヨネーズ		
			ホワイトシチュー	豚肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	油 バター		
			みかんゼリー			みかん	水あめ 砂糖			
16	水		麦ごはん				精白米 麦		846 30.4 29	幼稚園なし
			親子煮	鶏肉 油揚げ 卵		玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	砂糖	油		
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参				
			♥きんとんパイ	卵			さつま芋 砂糖 小麦粉	マーガリン 油		
17	木		麦ごはん				精白米 麦		738 29.0 24	●幼稚園 小学校 なし ●大仁中 3年 リクエスト メニュー②
			生姜焼き	豚肉		玉ねぎ 人参 生姜	砂糖 片栗粉	油		
			のり塩ナムル		のり	白菜 人参 きゅうり		ごま油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ				
			プリン (卵不使用)		脱脂粉乳		砂糖 水あめ	油		

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

*♥印:各施設でリクエストにあがったもの

新しい生活様式の中での給食はいかがでしたか？
 制約が多い中、給食の時間が少しでも安らげるよ
 うにと、ひとつひとつ気持ちを込めて作りました。
 今年度は残食の量が減るのが早く、成長の早さに
 嬉しくなりました。よく食べて元気でいてください。
 一年間ありがとうございました。

大仁学校給食センター

