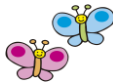




* 3月の献立表 (中学校) *



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 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		
1	月		麦ごはん					精白米 麦		762 30.4 25	
			スタミナ焼き肉	牛肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			白菜のナムル	ハム		白菜 人参 小松菜 もやし		ごま ごま油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ					
			メープルマフィン	豆乳			砂糖 米粉 メープルシロップ	油			
2	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 31.3 36	JA伊豆の国果 菜委員会提供 (ミニトマト)
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油			
			ミニトマト			ミニトマト  市内でとれたものです!					
			カレースープ	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ チンゲン菜		じゃが芋 油			
			ヨーグルト風クレープ	豆乳		レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ	油			
3	水		ちらし寿司	卵		たけのこ 人参 干し椎茸	精白米 麦 砂糖		688 22.1 26	●大仁中 なし ●ひな祭り 献立 	
			エビフライ	エビ 大豆粉			パン粉 砂糖 小麦粉	油			
			磯和え		のり	小松菜 キャベツ もやし					
			豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	えのき 葉ねぎ		てまり麩			
			ひなあられ		昆布 青のり	トマト ほうれん草 パプリカ	精白米 砂糖				
4	木		麦ごはん					精白米 麦		736 29.1 24	大仁中3年 なし
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			旨塩ねぎまんじゅう	豚肉 大豆粉		ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 こんにゃく粉	砂糖 水あめ 小麦粉	ごま油			
			春雨サラダ			キャベツ 人参 きゅうり	春雨 砂糖	ごま油			
			いちご			いちご					
5	金		麦ごはん					精白米 麦		706 27.5 25	幼稚園なし
			納豆	大豆							
			焼きししゃも	ししゃも							
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン		油			
			みそけんちん汁	豆腐 みそ		こんにゃく 人参 ごぼう 大根 葉ねぎ	里芋	油			
8	月		うどん					小麦粉		727 33.5 24	
			和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		干し椎茸 ごぼう 人参 葉ねぎ	砂糖				
			竹輪の磯辺揚げ	竹輪 卵	青のり		小麦粉	油			
			おかか和え		かつお節	ほうれん草 キャベツ もやし					
			ミルク				砂糖				
9	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	680 26.8 38	大仁小 なし
			とりにくのプレゼ	鶏肉	生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	小麦粉 砂糖	油 バター			
			茎わかめサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ	マカロニ				
			りんご			りんご					

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(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		
10	水		麦ごはん					精白米 麦		839 37.4 25	大仁中3年 なし
			ホイコウロウ	豚肉 みそ		にんにく 生姜 ビーマン キャベツ 人参 ねぎ	片栗粉	油			
			ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド			
			たまごとコンスープ	卵 豆腐		コーン しめじ 玉ねぎ	片栗粉	ごま油			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
11	木		ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング 油	825 32.9 33	大仁北小 大仁中3年 なし	
			キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト	小麦粉 砂糖 カレーフレーク	油			
			芋バター醤油				じゃが芋	バター			
			フロッコリーサラダ			キャベツ きゅうり フロッコリー	砂糖				
			いちごパフェ	卵	乳製品	いちご	砂糖 小麦粉	油			
12	金		麦ごはん				精白米 もち米		833 28.8 27	大仁北小6 年リクエスト メニュー 	
			豚の生姜焼き	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	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	ノンエッグマヨネーズ			
			春雨スープ			チンゲン菜 えのき 人参	春雨				
			スイートポテト	豆乳	寒天		さつまいも 砂糖 米粉	ショートニング			
15	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	821 34.6 32	大仁小6年 リクエスト メニュー 	
			サバのみそ煮	サバ みそ		生姜	砂糖				
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ 小松菜					
			丹那牛乳プリン	卵	乳製品 寒天		砂糖				
16	火		横割り丸パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	778 27.0 29	●幼稚園 なし ●お彼岸 デザート	
			ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉		玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	豚脂			
			ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	砂糖	油			
			クリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	小麦粉	バター			
			ぼた餅				砂糖 小豆 もち米 水あめ				
17	水		麦ごはん				精白米 麦		900 30.0 33	●幼稚園 なし ●大仁中3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			
			ごま和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
			豚汁	豚肉 みそ		ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋				
			焼きプリンタルト	卵	乳製品		小麦粉 砂糖	マーガリン			

* 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。

今年度はいつもとは違いましたが、
いかがだったでしょうか？
始めはお野菜の残りが自立しましたが、
徐々に残量が減っていきました。
みなさんの成長が嬉しかったです。
元気な体で何事にも挑戦してください。
ありがとうございました！



ご卒業 おめでとうございます！

