

令和3年度 3月 学校給食予定献立表

みやぎ町学校給食センター

給食目標：1年間を振り返ろう

三沢中学校・中原中学校

日 付	献立名	使っている材料 <small>※天然や産地により、材料や献立が変わることがあります。</small>				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(炭)	おもに体をつくるもとになる(畜)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小豆・発酵 など	野菜・きのこ・くだものなど				
※給食日ごとメモ								
1 火	ごはん	ごはん、強化米				752	32.9	539
	牛乳		牛乳					
	いわしの焼魚		いわし焼魚					
	きんぴら	こんにゃく、いりごま、ごま油、三温糖	豚肉、さつま揚げ	ごぼう、さやいんげん(ゆで)、にんじん	しょうゆ、酒			
みそ汁		豆腐、米みそ	はくさい、玉葱、にんじん、えのきだけ	煮干しだし				
2 水	ちらしずし/てまきのり	ごはん、強化米、上白飯、三温糖	鶏肉、油揚げ/てまきのり(焼きゆで)	ごぼう、にんじん、かんぴょう、干し椎茸、スライスれんこん、さやいんげん	水、しょうゆ、酒、本みりん、穀物酢、食塩	835	31.7	377
	牛乳		牛乳					
	ほうれん草の和え物	ずりごま、三温糖		ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ			
	すまし汁		煮しかまぼこ、豆腐、ふ	玉葱、にんじん、ごまつな、えのきだけ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩、水			
さくらもち	桜もち							
3 木	クロワッサン	クロワッサン				793	32	909
	牛乳		牛乳					
	スパゲティミートソース	スパゲティ、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ	トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう			
	アガサのサラダ	和風ドレッシング		アスパラガス、キャベツ、きゅうり				
プロセスチーズ		チーズ						
4 金	カレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、セロリ、にんにく	水、カレールウ、ディナーカレールー(粉)、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう	769	24.8	299
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ	クリーミーフレンチドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン	食塩、白こしょう			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
7 月	ごはん	ごはん、強化米			水	760	28	290
	牛乳		牛乳					
	鶏の唐揚げ	かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩			
	コーンポテト	じゃがいも、青塩バター(乳)		コーン、玉葱	食塩、白こしょう			
白菜の味噌汁/中3セレクトデザート	セレクトデザート(中3のみ)	油揚げ、米みそ	はくさい、だいこん、えのきだけ、菜の花	煮干しだし、水				
8 日	ごはん	ごはん、強化米			水	754	38.7	398
	牛乳		牛乳					
	鮭のみそマヨ焼き	ノンエッグハーフ	しらす、米みそ	ソテーオニオン、コーン	パセリ(粉)、アルミカップ			
	野菜と油揚げの煮びだし		油揚げ	ごまつな、もやし	しょうゆ、本みりん			
もずくスープ		もずく、豚肉、豆腐	玉葱、にんじん、えのきだけ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩				
9 水	ピピンパ	ごはん、強化米、三温糖、ごま油	牛肉	にんじん、むぎぼうし、ごぼう、しょうが、にんにく	水、しょうゆ、酒、本みりん、豆板醤	705	26.7	297
	牛乳		牛乳					
	春雨サラダ	緑豆はるさめ、三温糖	ロースハム	きゅうり、キャベツ、コーン	穀物酢、しょうゆ			
	チンゲンサイのスープ	じゃがいも	豚肉	玉葱、チンゲンサイ、菜の花、干し椎茸	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、がらスープポーク			
10 木	ミルクパン	ミルクパン				741	26.6	313
	牛乳		牛乳					
	マカロニソース	マカロニ	ベーコン	玉葱、青ピーマン	トマトケチャップ、食塩、白こしょう			
	国産野菜のグラタン	菜花、じゃがいも	豆乳	玉葱、にんじん、コーン、ほうれん草	食塩、白こしょう			
野菜スープ		豚肉	キャベツ、玉葱、にんじん、アスパラガス	白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープチキン				

ごぼうには、食物せんいがたくさん含まれています。噛み筋のある食べ物で、よくかんで食べることが大切です。食物せんいは、おなかの中をきれいに掃除してくれます。今日は、きんぴらにごぼうを使っています。よくかんで食べましょう。

明日はひなまつりです。雛の節句とも言います。ひなまつりは、子どもたちが立派に大きくなるようにひな人形を飾りかけてお祝いする日です。雛の花を飾り、豊饒やあられなどを食べ、甘酒を飲んで祝います。

手洗いは上手にできていますか？指先や、指の付け根は洗い残しが多い部分です。もみ手を洗って、指と指の間までしっかり洗いましょ。水が冷たく感じられる季節になりましたが、感染症予防のためにも、しっかり手洗いをしたいですね。

野菜には、体の調子をよくするビタミンやミネラルがたくさん入っています。一日にとってほしい野菜の量は350g。生野菜で両手いっぱい(3杯分)です。お肉を食べるときは、野菜も積極的にとりたいたいですね。

今日は、給食でも人気の高い唐揚げです。鶏肉は佐賀県産の青朝陽を使っています。鶏肉に、下味をつけ、かたくり粉をまぶして、しっかり揚げています。今年度最後の鶏のから揚げです。

鮭について、身はもちろんおいしいですが、今日は、皮に注目。サケの皮には、ビタミンB2という栄養がいっぱい含まれています。くちびるの端っこが切れやすい人におすすめです。皮でお肉より、食べ物で倍と良いですね。

春雨について、春雨は、漢字で春に筒とがきます。これは「春に凍る春雨」に由来しているそうです。春雨からつくられる春雨で、食欲のない時の栄養補給にぴったりの食べ物です。

マカロニはイタリア料理で使うパスタの種類のひとつです。日本では、真ん中に穴の開いた棒状のものや、貝の形をしているものなど色々な形があります。サラダやグラタンなどによく合います。今日は、ソテーにしました。よくかんで食べてください。

日 付	献立名	使っている材 料			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (肉)	おもに体をつくるもとになる (卵)	おもに骨の钙を貯えるもとになる (魚)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小豆・海苔 など	野菜・きのこ・くだものなど				
11 金	中学校 卒業式							
14 月	ごはん	ごはん、強化米				702	32	305
	牛乳		牛乳					
	焼き肉	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、にんにく、しょうが、にんにく	テンメンジャン(コマ油)、トウバンジャン、しょうゆ、酒、白こしょう			
	カブのナムル	上白糖、ごま油		キャベツ、もやし、チンゲンツアイ、にんにく	砂糖、しょうゆ、食塩			
春雨スープ	醤油はるさめ(卵)	豚肉	玉葱、キャベツ、菜の花	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう				
15 火	ごはん	ごはん、強化米			水	760	30.1	348
	牛乳		牛乳					
	さばの揚げ煎	かたくり粉、サラダ油、三温糖	まさば	しょうが	酒、しょうゆ、本みりん			
	ごまあえ	ごま、ねりごま		キャベツ、ごまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ、さとう			
味噌汁		焼き竹筈、油揚げ、米みそ	はくさい、玉葱、だいこん、えのきだけ、菜の花	煮干しだし				
16 水	ごはん	ごはん、強化米			水	734	30.9	301
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の香草焼き		鶏肉		オールスパイス(粉)			
	大根サラダ	和風ドレッシング調味料		だいこん、キャベツ、きゅうり				
ウインナー入り野菜スープ		ウインナー	キャベツ、玉葱、コーン、にんじん、パセリ	食塩、白こしょう、がらスープチキン				
17 木	ロールパン	ロールパン				712	33.6	323
	牛乳		牛乳					
	肉うどん	うどん	牛肉、蒟蒻(かぼち)、かつお節	玉葱、にんにく、ごぼう、菜の花、干し椎茸	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、水			
	ツナサラダ	和風ドレッシング	まぐろ缶詰、わかめ	キャベツ、きゅうり、コーン				
ももゼリー	ももゼリー							
18 金	ごはん	ごはん、強化米			小学校 卒業式	889	36.9	448
	牛乳		牛乳					
	どんかつソース	薄力粉、パン粉(揚げ)、サラダ油	豚ロース	玉葱、にんにく、セロリ	食塩、白こしょう、パセリ/ソース			
	キャベツのソテー	なたね油	ベーコン	アスパラガス、キャベツ、コーン、にんじん	食塩、白こしょう			
かしわごぼう汁	ごんにゃく	鶏肉、厚揚げ	だいこん、ごぼう、にんじん、菜の花	かつお昆布だし、しょうゆ、酒、食塩、水				
21 月	春分の日							
22 火	ごはん	ごはん、強化米			水	830	35	299
	牛乳		牛乳					
	チキン南蛮/タルタルソース	薄力粉、サラダ油、上白糖/タルタルソース	鶏肉、たまご	レモン(果汁)	酒、食塩、白こしょう、砂糖、しょうゆ、水			
	そえ野菜	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん				
コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも	鶏肉	にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	マギーブイヨン、食塩				
23 水	ごはん/お祝いケーキ	ごはん、強化米/お祝いケーキ(大豆)			水	816	35.9	511
	牛乳		牛乳					
	ミートローフ	パン粉(揚げ)	牛ひき肉、豚ひき肉、おから	スライスれんこん、ソテーオニオン	中濃ソース、ナツメグ(粉)、酒、食塩、白こしょう、しょうゆ、みりん風調味料、水			
	野菜炒め	なたね油	さつま揚げ	キャベツ、もやし、ほうれんそう、コーン	食塩、白こしょう			
切干大根の味噌汁		油揚げ、米みそ	切干しだいこん、玉葱、にんじん、ねぎ	煮干し(だし用)				
24 木	修了式							