



令和3年度 3月献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

日 曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1 火	桜えびと枝豆のご飯		桜えび	枝豆	精白米 麦 砂糖		821kcal 32.1g 27.6%	ひな祭り献立
	太刀魚のフライ	太刀魚			小麦粉 パン粉	油		
	ミモザサラダ	ハム	卵	小松菜 キャベツ きゅうり	砂糖	油		
	花ふ入りすまし汁	花麩 豆腐		人参 えのき 小松菜				
	ひなあられ		青のり 昆布	トマトパウダー ほうれん草パウダー パプリカパウダー	うるち米 砂糖 でんぷん			
	いちご			いちご				
2 水	玄米入り背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	827kcal 29.3g 25.8%	ミニトマト無償提供
	スラッピージョーサンド の具	牛肉 豚肉 大豆		玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン粉 砂糖	オリーブ油		
	ミルクメーク(コーヒー)				砂糖			
	粉ふきいも			パセリ	じゃがいも			
	ミニトマト			ミニトマト				
	ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリー とうもろこし キャベツ	マカロニ じゃがいも			
さくらゼリー			さくらんぼ果汁 レモン果汁	砂糖 水あめ				
3 木	給食なし							
4 金	給食なし							
7 月	うどん				小麦粉		810kcal 32.0g 27.2%	
	カレー南蛮	鶏肉 なんと 油揚げ		玉ねぎ 人参 干しいたけ	砂糖 かたくり粉	油		
	根菜チップス			ごぼう れんこん	さつまいも	油		
	ツナサラダ	ツナ		キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	油		
	桃入りミルクレーブ		乳製品 卵	黄桃シロップ漬け 白桃ピューレ	水あめ 砂糖 小麦粉	油		
8 火	麦ご飯				精白米 麦		806kcal 35.7g 25.3%	3年生給食無し
	ふりかけ	かつお節	青のり 黒のり		砂糖			
	鮭のパン粉焼き	鮭	青のり		パン粉	マヨネーズ (卵不使用)		
	はるさめ炒め	ハム		玉ねぎ 人参 小松菜	マロニー	油 ごま油		
	若竹汁	かまぼこ 豆腐	昆布 わかめ	たけのこ みつば				
	清見オレンジ			清見オレンジ				
9 水	玄米入り食パン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	848kcal 27.1g 25.6%	
	ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水あめ			
	じゃがいもの ミートグラタン	豚肉		玉ねぎ セロリー マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも	油		
	じゃこと大根のサラダ		ちりめんじゃこ	大根 キャベツ 小松菜 とうもろこし		ごま油		
	野菜スープ	ベーコン	わかめ	玉ねぎ 人参		油		
	フルーツ白玉			レモン果汁 みかん(缶詰) 黄桃(缶詰) パイナップル(缶詰)	白玉団子 砂糖			
10 木	麦ご飯				精白米 麦		776kcal 35.9g 30.6%	給食 献立 委員会 ①
	ルーローハンの具	豚肉	卵	しょうが にんにく チンゲン菜	砂糖	ごま油		
	ミニトマト			ミニトマト				
	ゴンワントン	豚肉		しょうが もやし 人参 葉ねぎ	かたくり粉			
	杏仁豆腐		乳製品	杏仁パウダー	砂糖 水あめ			



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	〈赤〉 おもに体をつくる もとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整える もとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
11	金	キムタクご飯	豚肉		白菜(キムチ) 大根漬	精白米 麦	ごま油 ごま	895kcal 33.9g 33.8%	給食 献立 委員会 ②	
		ヤンニョムチキン	鶏肉		にんにく	砂糖 片栗粉 水あめ	油 ごま			
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参					
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 しいたけ	じゃがいも	ごま油			
		丹那の牛乳プリン		乳製品 卵 寒天		砂糖				
14	月	チャーハン	焼き豚	卵	玉ねぎ 人参 青ピーマン	精白米	ごま油 油	857kcal 26.2g 31.3%	リク エス ト 3 組 献 立	
		春巻き	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ にら 干しいたけ にんにく	春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油			
		はるさめサラダ	ハム		きゅうり 人参	春雨 砂糖	ごま油			
		卵スープ	ベーコン	卵 わかめ	玉ねぎ 小松菜	かたくり粉	油			
		豆乳プリン	豆乳			砂糖 水あめ	油			
15	火	給食なし								
16	水	揚げパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 キビ砂糖	ショートニング 油	878kcal 33.6g 38.6%		
		ハーブチキン	鶏肉		にんにく		オリーブ油			
		ハムとキャベツのサラダ	ハム		干しぶどう キャベツ きゅうり	砂糖	油			
		パンプキンスープ		クリーム 牛乳(加熱)	かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉	バター			
		フルーツゼリー			りんご果汁 みかん パイナップル	水あめ				
17	木	麦ご飯				精白米 砂糖		857kcal 29.8g 29.1%	卒 7 組 お り 祝 い 工 献 立 ト	
		牛丼の具	牛肉		しょうが 玉ねぎ	砂糖 こんにゃく	油			
		根菜すまし汁	鶏肉		ごぼう 人参 チンゲン菜 根深ねぎ 大根	こんにゃく	油			
		清見オレンジ			清見オレンジ					
		お祝いケーキ	豆乳		いちご	砂糖 米粉 水あめ	油			

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

3月2日(水) ミニトマト無償提供日

ミニトマトはJA伊豆の国果菜委員会さんよりいただきました。
 菟山中学校では、伊豆の国市で採れたミニトマトを提供しています。



3月10日(木) 給食委員会考案献立① テーマ「台湾料理」

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催をうけて、伊豆の国市との友好都市があるモンゴル国風献立を昨年7月に実施しました。モンゴル風献立は予想以上の人気で、日本食だけではなく異国の料理に触れることは大切な食経験の一つであることを改めて感じ、今回台湾風献立にチャレンジします。

3月11日(金) 給食委員会考案献立②

テーマ「静岡県と静岡県の友好都市(韓国の忠清南道)との組み合わせ献立」

2つの国の料理をあえて同時に出すという発想は、思いもつきませんでした。また、韓国の忠清南道(チュンチョンナムド)が静岡県の友好都市であることを知るきっかけにもなると思います。ヤンニョムチキンは韓国の料理で、揚げた鶏肉に甘辛いソースを絡めたものです。給食で初めて提供します。

給食室も献立の幅をもっと広げられるように、来年度もチャレンジしていきます。

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくりだされていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。

担当: 学校栄養職員 小川