

# 令和4年度 3月献立表

伊豆の国市立  
韭山中学校

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	水	揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 きび砂糖	ショートニング 油	894kcal 32.1g 40.0%	リクエスト献立①
		鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが					
		ポテトサラダ	ハム		人参 玉ねぎ きゅうり とうもろこし		じゃがいも	マヨネーズ		
		ミニトマト			ミニトマト					
		コーンスープ		牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし クリームコーン缶		小麦粉	バター 油		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ					
2	木	<b>給食なし</b>								
3	金	<b>給食なし</b>								
6	月	桜えびと枝豆のご飯		桜えび	枝豆		精白米 麦 砂糖		767kcal 37.6g 23.2%	ひな祭り献立
		銀だらの西京焼き	銀だら みそ				砂糖			
		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	豆腐		人参 えのき 小松菜		花麩			
		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			
7	火	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	857kcal 27.4g 30.7%	リクエスト献立②
		春巻き	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ にら しいたけ にんにく		春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油		
		きゅうりのスタミナ漬			きゅうり にんにく			ごま ごま油		
		ワンタンスープ	豚肉		人参 玉ねぎ きくらげ もやし キャベツ チンゲン菜 根菜ねぎ		ワンタンの皮	油		
		焼きプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		
8	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご		小麦粉 砂糖 グラニュー糖	ショートニング	884kcal 34.3g 35.8%	
		ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ トマト缶 トマトピューレー		ワンタンの皮 小麦粉	油 バター		
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー 人参		砂糖	油		
		イタリアンスープ	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ		マカロニ	油		
		清見オレンジ			清見オレンジ					
9	木	麦ご飯					精白米 麦		839kcal 30.7g 26.5%	
		牛肉のすき焼き	牛肉 焼き豆腐		人参 しらたき 白菜 根深ねぎ		砂糖 じゃがいも	油		
		枝豆サラダ			枝豆 もやし とうもろこし		砂糖	ごま油 ごま		
		飲むヨーグルト		乳製品			砂糖			
		いちご			いちご					
10	金	梅ご飯			梅 ゆかり粉		精白米 麦		856kcal 41.0g 24.8%	
		ミルク					砂糖			
		さけフライ	さけ 卵				小麦粉 パン粉	油		
		元気サラダ	ハム	塩昆布 かつお節	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	油		
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく 人参 大根 ごぼう 根深ねぎ		里芋	油		
		桃入りミルクレープ	卵	乳製品 脱脂粉乳	黄桃シロップ漬 白桃ピューレ		水あめ 砂糖 小麦粉	油		



献立表は、裏面に続きます。

13月	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		887kcal 35.9g 33.4%	リクエスト献立③
	鶏のからあげ	鶏肉		にんにく	片栗粉	油		
	納豆和え	納豆	かつお節	小松菜 人参				
	玉ねぎの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	玉ねぎ				
	お米のムース	卵	乳製品		砂糖 米粉 水あめ			
14火	麦ご飯				精白米 麦		817kcal 31.6g 28.8%	
	八宝菜	豚肉 えび		にんにく しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ 人参 きくらげ キャベツ ヤングコーン チンゲン菜	かたくり粉	油 ごま油		
	のり塩ナムル		焼きのり	白菜 人参 もやし	砂糖	ごま油		
	とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし クリームコーン缶 パセリ	かたくり粉	油		
	ヨーグルト(ブルーベリー)		乳製品	ブルーベリー果肉	砂糖			
15水	ピザトースト	ハム	脱脂粉乳 チーズ	ピザソース 玉ねぎ ピーマン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	887kcal 35.4g 41.4%	
	豆腐とベーコンの クリーム煮	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ クリーム	玉ねぎ とうもろこし 小松菜	小麦粉	油 バター		
	粉ふきいも			パセリ	じゃがいも			
	小魚アーモンド		かたくちいわし		砂糖	アーモンド ごま		
	メロン			メロン				
16木	麦ご飯				精白米 麦		890kcal 29.0g 28.2%	卒業お祝い献立
	ツナコロッケ	ツナ 卵	チーズ	玉ねぎ 人参	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		
	なめ苺和え			小松菜 人参 えのき(瓶詰)				
	紅白はんぺんのすまし汁	豆腐	はんぺん わかめ	えのき 小松菜				
	お祝いロール	卵	乳製品 クリーム	いちご	砂糖 小麦粉 水あめ			

\* 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1日(水) ミニトマト無償提供日

JAふじ伊豆 伊豆の国果菜委員会様よりミニトマトを提供していただきました。  
菰山中学校では、伊豆の国市で採れたミニトマトを提供しています。

## 調理員さん感謝の会 (給食委員会)



2月13日、給食委員会が、調理員の皆さんへの感謝の会を行いました。毎日私たちのために給食を作っていただいている調理員の皆さんにお礼を述べました。そして、「給食は学校に来る楽しみのひとつ」「教室の前までワゴンを運んでくださりありがたい」「苦手な食材も、おいしく調理されているので食べやすい」等、日ごろお世話になっている感謝の思いが書かれたカードを送りました。この感謝の思いは、きっと調理員の皆さんに届いたと思います。

本校は、皆さんの給食を、すぐそばの施設で作っているため、温かい給食を毎日食べることができます。また、コロッケやシュウマイ、ハンバーグなど、できる限り手作りのものを提供しているのも、本校の特徴です。

私たちの体は、食べたものでつくられていきます。3年生は中学校を卒業しますが、給食で学んだ栄養や健康な身体についてしっかり考えて食事をとってください。

みんなで食べる給食が、心の中にあり続けることで、皆さんが元気に健康でいられることを願っています。

担当: 学校栄養職員 小川

