

令和5年度 3月献立表

伊豆の国市立
重山中学校

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のになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	金	ひなまつり寿司	卵		にんじん	干し椎茸 れんこん	米 砂糖		701kcal 32.4g 22.9%	ひなまつりの行事食
		鯖の西京焼き	鯖 みそ			しょうが				
		おひたし	「J」Aふじ伊豆 伊豆の国果菜委員会様から無償でいただきました!		小松菜 にんじん	もやし		ごま		
		ミニトマト			ミニトマト					
		花ふ入りすまし汁	豆腐 おふ		みつ葉					
		ひなあられ		寒天			米 砂糖 でんぷん			
4	月	うどん					小麦粉		745kcal 33.8g 36.6%	
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	干し椎茸 根深ねぎ				
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		手作りバスク チーズケーキ	卵	クリームチーズ 生クリーム			砂糖 小麦粉			
5	火	給食なし								
6	水	給食なし								
7	木	麦ご飯					米 麦		845kcal 31.9g 30.5%	
		ハヤシライスソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ しめじ		油		
		ミモザサラダ	ハム 卵		ほうれん草	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		ヨーグルト		練乳 寒天 脱脂粉乳 全粉乳 クリーム			砂糖			
8	金	麦ご飯					米 麦		718kcal 31.1g 26.4%	
		豆腐のまさご揚げ	豆腐 えび 鶏肉 卵	しらす干し	にんじん	しょうが 玉ねぎ	片栗粉	油		
		わかめのおひたし		わかめ	小松菜 にんじん					
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	さといも	油		
		いよかん				いよかん				
11	月	麦ご飯					米 麦		854kcal 31.2g 30.7%	
		メンチカツ	豚肉 卵	牛乳		玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
		みかんゼリー				みかん果汁	砂糖			
12	火	きのこピラフ	ベーコン			にんにく 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム エリンギ しめじ	米 麦	油	715kcal 29.9g 28.3%	
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト						
		ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油		
		(お祝いクレープ) 3年生のみ	豆乳			いちご	砂糖 米粉 水あめ でんぷん	油		
13	水	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	769kcal 33.2g 30.1%	
		いかのイタリア揚げ	いか	牛乳		にんにく	片栗粉	油		
		ハムとキャベツのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		カレースープ	ベーコン 大豆		にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ		油		
		グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖			



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		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
14 木	麦ご飯					米 麦		724kcal 30.1g 28.3%	3年生給食なし
	ピビンバ	牛肉 卵		ほうれん草 にんじん	にんにく もやし	砂糖	ごま油 ごま		
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	もやし 	ワンタンの皮	油		
	いちご				いちご				
15 金	ナン					小麦粉 砂糖	油 ヨーグルト	780kcal 33.4g 38.0%	卒業祝い献立
	キーマカレー	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう トマト		油		
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
	ナタデココの フルーツヨーグルト		ヨーグルト		黄桃 パイナップル バナナ 苺	砂糖			
18 月	お赤飯	小豆				米	ごま	771kcal 33.5g 27.5%	卒業祝い献立
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが				
	磯びたし		のり	小松菜 にんじん	キャベツ				
	あらはんべんの すまし汁	はんぺん		葉ねぎ にんじん	えのき茸				
	いちごのお祝いケーキ	卵	乳 クリーム		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ でんぷん	油 ヨーグルト		
19 火	修了式・卒業式								

※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。)

給食から、どんなことを学びましたか？

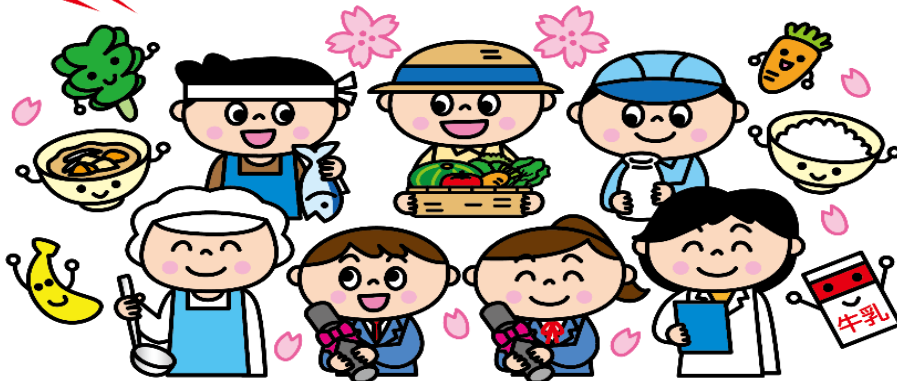


卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。