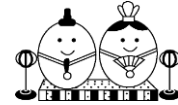




3月 献立表



(中学校13回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	メモ
1金	五目寿司 ちくわの香り揚げ(2) 菜の花のおひたし(醤油) 麩のすまし汁	○		こめ 砂糖 油 小麦粉 ぶ	かまぼこ 牛乳 ちくわ かつお節 わかめ 油揚げ 豆腐	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう しそ ほうれんそう なばな もやし みつば	654 26.6	1日(金)【ひなまつり献立】 3月3日はひなまつりです。ひなまつりは女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いします。また、ひな人形やひしもちを飾ったりします。
4月	抹茶マーブル食パン 豆腐ナゲット ピクルス ABCスープ	○		パン でん粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ	牛乳 豆腐 鶏肉	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	922 33.5	4日(月) 豆腐ナゲット 豆腐は大豆からできています。大豆は、お肉のようにたんぱく質が豊富に含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。
5火	ごはん 回鍋肉 ナムル トマト入りにらたまスープ	○		こめ 油 ごま でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 卵	キャベツ ねぎ にんじん 青ピーマン だいずもやし きゅうり トマト にら しいたけ	717 30.2	5日(火) トマト入りにらたまスープ ニラは、緑黄色野菜の一つです。一年中売られていますが、春のニラは香りがよく、葉がやわらかいのが特徴です。
6水	ごはん 鯖の香味焼き 五目豆 大根と小松菜の味噌汁	○		こめ 砂糖 油 こんにゃく	牛乳 さば 鶏肉 だいず 油揚げ	ねぎ にんじん ごぼう えだまめ だいこん こまつな	785 35.6	
7木	カレーライス グリーンサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○		こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ	830 27.4	7日(木) カレーライス 給食のカレーは、ルーも手作りしています。ルーは、油とバターで小麦粉を炒めて作ります。
8金	ごはん 白身魚フライ(ソース) じゃが芋のきんぴら キャベツともやしの味噌汁	○		こめ 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	牛乳 メルルーサ さつま揚げ 油揚げ	にんじん さやいんげん キャベツ もやし こねぎ	777 30.9	8日(金) 白身魚フライ メルルーサという白身魚を使っています。メルルーサは、タラの仲間でも味もタラに似てあっさりとしています。
11月	食パン ツナペスト ポテトサラダ コーンポタージュ	○		パン じゃがいも 油 砂糖 バター 小麦粉	牛乳 まぐろ ハム 生クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	759 26.7	
12火	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き きゅうりのピリッと漬け 豚じゃが味噌汁	○		こめ マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	牛乳 さけ 豚肉	たまねぎ こねぎ きゅうり にんじん	725 32.9	12日(火) 豚じゃがみそ汁 豚肉は、ビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は、体の中でエネルギーを作るのに必要な栄養素です。疲れをとってくれる効果もあります。
13水	ごはん 厚揚げの中華煮 春雨サラダ オレンジ	○		こめ 油 砂糖 でん粉 はるさめ	牛乳 豚肉 生揚げ ハム	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	745 26.1	
14木	みそラーメン わかめとツナの和え物 青のりビーンズ	○		中華めん 油 砂糖 でん粉	豚肉 牛乳 わかめ まぐろ だいず あおのり	にんじん だいずもやし きくらげ ねぎ コーン にら キャベツ	711 33.0	14日(木) わかめとツナの和え物 マグロのことを英語でツナといいます。日本では、マグロやカツオを缶詰などに加工したものをいいます。
15金	お赤飯 鶏の唐揚げ(2) ほうれん草とえのきのお浸し(醤油) 奥多摩汁	○		こめ でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	ささげ 牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐	ほうれんそう にんじん えのき ごぼう しめじ ねぎ	849 34.4	15日(金)【卒業・進級お祝い】 卒業や進級おめでとうございます。お祝い事の時にはお赤飯を食べる風習があります。
18月	揚げパン チキンのオーロラ煮 卵スープ フルーツポンチ	○		パン 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 てんぐさ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ ほうれんそう みかん もも	787 30.2	18日(月) 揚げパン コッペパンを油で揚げて、砂糖をまぶして作ります。給食のメニューには、きな粉揚げパンやココア揚げパンもあります。
19火	ごはん 手作りハンバーグ 白菜の梅醤油 豆腐とわかめの味噌汁	○		こめ 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ はくさい にんじん 梅 ねぎ	699 32.0	今年度もありがとうございました！ 来年度も安心・安全な給食をお届けできるよう精進してまいります。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

食生活 チェック シート

家族や友達と一緒に
楽しく食べていますか?

はい ・ いいえ

朝ごはんを毎日食べて
いますか?

はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに
洗っていますか?

はい ・ いいえ

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつを
していますか?

はい ・ いいえ

おやつは時間と量を
決めて食べていますか?

はい ・ いいえ

好き嫌いをくぐり
何でも
食べていますか?

はい ・ いいえ

よくかんで食べて
いますか?

はい ・ いいえ

食事のマナーを
守っていますか?

はい ・ いいえ

正しいおはしの持ち方、
食器の置き方を知って
いますか?

はい ・ いいえ