



令和2年3月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
2	月	★行事食【桃の節句】★ ちらし寿司 牛乳 ◆いかのから揚げ 菜の花あえ すまし汁 ひなあられ	ごはん あられ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あなご いか ポークハム かつおぶし とうふ あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ にんじん なのはな こまつな キャベツ しょうが さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	765 32.5	
3	火	パン 牛乳 チリコンカン 春雨サラダ 大根とポテトのスープ	パン あぶら はるさめ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ チンゲンサイ コーン	762 29.4	
4	水	【1・2年】鶏肉のバーベキューソース(2回) ぶりかけ 【3年】ステーキ お祝いケーキ 【全校】ご飯 牛乳 三色ごまあえ じゃが芋のみそ汁	さとう ごま こめこ さとう ごはん じゃがいも ごま	とりにく のり ぎゅうにく とうにゅう ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	しょうが レモン しろねぎ にんにく りんご いちご チンゲンサイ ねぎ コーン にんじん キャベツ はくさい えのきたけ	808 33.0	
5	木	パン 牛乳 肉だんごの甘酢炒め ビーフンソテー わかめスープ いちごジャム	パン あぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とうふ わかめ とりにく	たまねぎ はくさい たけのこ あおピーマン あかピーマン キャベツ こまつな にんじん にら ねぎ	759 30.1	
6	金	カレーライス 牛乳 ウィンナーとキャベツのソテー 梅ドレッシングサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし きゅうり だいこん うめぼし	765 25.6	
9	月	パン 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 野菜のにんにくしょうゆ コーンクリームスープ	パン あぶら バター パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう だいず チキンハム ベーコン とりにく ぶたにく	もやし ほうれんそう にんにく コーン たまねぎ にんじん パセリ ごぼう	807 30.9	
10	火						
11	水	菜飯 牛乳 鶏肉のから揚げ(2個) チンゲンサイの中華あえ 豚もやしスープ	ごはん でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく	にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん もやし だいこん みずな えのきたけ ねぎ あおな	815 31.9	
12	木	★学校給食で世界旅行【オランダ】★ パン 牛乳 キベリング(タルタルソース) スタンポット トマトونسープ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく たら	ほうれんそう キャベツ トマト たまねぎ にんじん さやいんげん	844 32.0	
13	金	ご飯 牛乳 高野豆腐とがんもの含め煮 ◆切干大根のツナごまあえ ばち汁 お祝いケーキ	ごはん さとう ごま そうめんのばち こめこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ がんもどき とりにく ちくわ あぶらあげ ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな だいこん しめじ ねぎ いちご	823 28.2	

★学校給食で世界旅行【オランダ】★

オランダの主食はじゃが芋でもおにぎりに食べます。年間消費量は一人当たり80kgと日本人が米を食べる量より多く食べています。

○キベリング・・・タラのフライです。ガーリックソースやタルタルソースをつけて食べます。

オランダでは屋台やお祭りで一口大のものが売られていて手軽に食べられています。

○スタンポット・・・ポピュラーな家庭料理です。ゆでてつぶしたじゃが芋にザワークラフトや野菜を混ぜた料理です。

マッシュポテトのようですが、他の国のようにバターやミルクは使いません。

○トマトونسープ・・・トマトウンはオランダ語で「トマトの」という意味です。

卒業おめでとうございます

中学3年生のみなさんは、いよいよ給食ともお別れですね。好きな給食にはどんなものがありましたか? 「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。食事のしかたによっては、健康によくないこともあります。食べ物がたくさんある中、自分自身の心と健康を考えて、栄養バランスのよい食事を心がけてくださいね。



～夢に向かってがんばってください!!～