



# 令和3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)	
1	月	パン 牛乳 大豆とさばのトマト煮 ひじきサラダ クリームシチュー	パン あぶら さとう オリーブあぶら マヨネーズ こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず さば ひじき チキンハム とりにく	トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	800 30.5	
2	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー レンズ豆のスープ	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ	ほうれんそう コーン チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	782 34.6	
3	水	★行事食【桃の節句】★ ちらし寿司 牛乳 ◆きびなごのからあげ ◆小松菜とごぼうのごまあえ 芋団子汁 ひなあられ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま いもだんご あられ	ぎゅうにゅう あなご あぶらあげ きびなご とりにく とうふ	ほししいたけ にんじん さやいんげん こまつな ごぼう もやし だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	778 29.4	
4	木	【1・2年】パン 【3年】ミニミニパン 【1・2年】スパイシーチキン(2個) 【3年】ステーキ お祝いケーキ 【全校】コールスローサラダ 白菜のスープ煮 牛乳	【3年】こめこ 【全校】パン あぶら じゃがいも	【3年】ぎゅうにく とうにゅう 【1・2年】とりにく 【全校】ぎゅうにゅう ベーコン	【3年】いちご 【全校】にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー コーン はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	775 33.9	
5	金	ご飯 牛乳 ◆焼き子持ちししゃも(2個) もやしのかつおあえ すき焼き風煮	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こもちししゃも かつおぶし やきとうふ	もやし ほうれんそう いとこんにゃく はくさい にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ	791 33.3	
8	月	★学校給食で世界旅行【日本】★ ご飯 牛乳 鯖の照り焼き ◆茎わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	ごはん さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ もずく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ	789 33.4	
9	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 ◆切干大根とベーコンのソテー かぶのスープ	くろざとう パン マーマレード あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウイナー	たまねぎ みかん にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな かぶ キャベツ しめじ パセリ	781 36.5	
10	水						
11	木	パン 牛乳 米粉かぼちゃグラタン キャベツとハムのソテー レタススープ	パン あぶら こめこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ポークハム とりにく	かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ レタス にんじん コーン さやいんげん	788 23.6	
12	金	【西中】カレーライス(減量ご飯) 牛乳 野菜のにんにくじょうゆ 大根のサラダ お祝いケーキ	ごはん マヨネーズ こむぎこ あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう やきぶた ツナ とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが もやし こまつな だいこん ほうれんそう いちご	826 23.6	
15	月	【東中】ミニミニパン 牛乳 肉団子の甘酢煮 パンバンジーサラダ ぎょうざスープ お祝いケーキ	パン でんぷん さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうにゅう	たまねぎ さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが ほししいたけ チンゲンサイ はくさい にんじん いちご	805 27.8	

★5日の牛肉は、コロナ関連で落ち込んだ消費拡大のため、県から提供された神戸ビーフです。

ひな祭り食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。

とう さい ちが  
東西で違う!?  
ひなあられ



かんとうふう ひなあられ

うるち米を爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色を



かんさいふう ひなあられ

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけしたもの。