



令和4年3月 学校給食予定献立表 (太子西中学校)

※ 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 ★:防災献立 ◆: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	火	ご飯 牛乳 スタミナ焼き ◆さきいかのかみかみサラダ 白菜のみそ汁	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ポークハム とうふ あぶらあげ ちくわ みそ	キャベツ たまねぎ あおピーマン あかパプリカ コーン りんご しょうが にんにく れんこん こまつな にんじん はくさい もやし なまいしたけ ねぎ	768 28.6	
2	水	行事食【桃の節句】 鶏そぼろ丼(セルフ) 牛乳 菜の花とキャベツのごまあえ 手毬麩のすまし汁 ひしもち	ごはん さとう ごま てまりふ ひしもち	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん しょうが しめじ コーン さやいんげん なのはな ほうれんそう ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	777 29.3	
3	木	パン 牛乳 【1・2年】米粉かぼちゃグラタン 【3年】ステーキ お祝いケーキ ツナサラダ ポトフ	【1・2年】じゃがいも 【3年】ごま ごまあぶら 【全校】パン こめこ さとう あぶら	【1・2年】おから 【3年】ぎゅうにく 【全校】ぎゅうにゅう とりにく ツナ ミニウイナー とうにゅう	【1・2年】かぼちゃ 【3年】にんにく りんご しょうが 【全校】キャベツ こまつな チンゲンサイ たまねぎ にんじん だいこん しめじ	837 28.6	
4	金	ご飯 牛乳 鯖のごまみそかけ ブロッコリーとハムの香味あえ 芋団子汁	ごはん さとう ごま ごまあぶら いもだんご	ぎゅうにゅう さわら みそ ポークハム とりにく	にんにく ブロッコリー だいこん はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	733 32.9	
7	月	ご飯 牛乳 鶏肉の塩麴揚げ(2個) 春雨のオイスター炒め ぎょうざスープ	ごはん でんぱん あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく だいちこ	しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ	835 34.3	
8	火	カレーライス 牛乳 プレーンオムレツ 小松菜のナムル	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご やきぶた	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん こまつな もやし ねぎ	774 24.9	
9	水						
10	木	パン 牛乳 ◆いかのねぎ塩炒め ◆ごぼうのオーロラサラダ マーボービーフンスープ	パン さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ ビーフン でんぱん	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ ごぼう さやいんげん なら たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	747 34.2	
11	金	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し焼き ◆たくあんあえ みそおでん	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	たくあん もやし にんじん こまつな だいこん こんにゃく	803 37.2	
14	月	かつめし(減量ご飯) (とんかつ キャベツのカレーソテー) 牛乳 わかめスープ お祝いケーキ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこ でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく とうにゅう	キャベツ もやし にんじん トマト たまねぎ ねぎ にんにく	892 29.5	

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の三色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられ、関東地方では米粒形の甘いポン菓子で親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子があるので、一部をご紹介します。

地域色あふれる



<p>おこしもん あしちけん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう あいらんこしあかわらじ (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり きょうと (京都府)</p>	<p>おいり いわてけん (岩手県)</p>
<p>からすみ ぎふけん (岐阜県)</p>	<p>くしらもち やまがたけん (山形県)</p>	<p>かなみつ いしかわけんかなざわし (石川県金沢市)</p>	<p>うすまきもち しこく (香川県)</p>