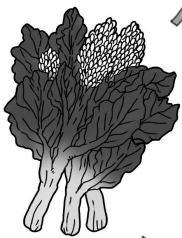


平成29年 3月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日曜日	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	水	ちらし寿司(卵・刻みのり) 牛乳 菜の花和え 湯葉のすまし汁 ひなゼリー	ごはん ふ さとう	ぎゅうにゅう ゆば あなご ちくわ あぶらあげ たまご のり ポークハム とうにゅう かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ねぎなのはな こまつな キャベツ さやいんげん ほししいたけ もも ぶどう	703 29.5	
2	木	黒糖パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮(2個) キャベツとハムのごま和え かぼちゃのポターージュ	パン こくとう じゃがいも バター さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チキンハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ	799 31.9	
3	金	ご飯 牛乳 ふりかけ 鶏肉のバーベキューソース(2個) 三色ごま和え じゃがいものみそ汁 (中3:卒業お祝い給食)	ごはん じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく こんぶ あおのり	えのきたけ たまねぎ コーン にんじん しそ にんにく しょうが レモン キャベツ りんご ほうれんそう ねぎ	700 32.0	
6	月	ご飯 牛乳 鱈の竜田揚げ ◆きんぴらごぼう 豆腐汁	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ さわら	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こんにやく ごぼう ピーマン	773 30.4	
7	火	パン 牛乳 ウィナーのケチャップソース(3本) ◆チンゲンサイのじゃこ和え ワンタンスープ いちごヨーグルト	パン ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ポークウィナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ チンゲンサイ もやし いちご	818 34.3	
8	水	カレーライス 牛乳 蒸しシューマイ(3個) ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ マヨネーズ ごま パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが ごぼう キャベツ	885 29.4	
9	木	パン 牛乳 パンネのピザソース焼き キャベツとツナのソテー チンゲンサイのスープ いちごジャム	パン ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく チーズ ツナ	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ コーン たまねぎ マッシュルーム いちご パセリ キャベツ ほうれんそう	772 33.5	
10	金	<h3 style="text-align: center;">卒 業 式</h3>					
13	月	ミニミニパン 牛乳 焼きそば ◆かみかみいも 春巻き もやしと小松菜のナムル	パン ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり やきぶた	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし たけのこ なら ほししいたけ	744 25.9	
14	火	パン 牛乳 ささみフライ ◆れんこんサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず チキンハム とりにく	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト れんこん キャベツ きゅうり	782 30.7	
15	水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ◆切干大根のごま和え そうめん汁	ごはん そうめん さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば みそ ポークハム	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	785 33.2	
16	木	アップルパン 牛乳 ハムとポテトのマヨネーズ焼き ほうれんそうとコーンのソテー 白菜スープ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ポークハム チーズ ベーコン ぶたにく	えのきたけ チンゲンサイ にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう コーン もやし はくさい りんご	736 28.3	
17	金	減量ごはん 牛乳 和風煮込みハンバーグ ばんさんすう わかめスープ ケーキ	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ケーキ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ チキンハム ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい キャベツ もやし いちご	965 32.4	



菜の花

食べよう春が旬の野菜!

菜の花は、花のつぼみを食べる野菜です。地中海や中央アジア、北ヨーロッパを原産としたアブラナ科の植物で、日本でも食用として江戸時代から栽培されてきました。特有の香りと苦味を持ち、カロテン、ビタミン、ミネラルが豊富です。また、菜の花は日本人にとって、なじみの深い春の光景として親しまれてきたため、俳句や歌に多く登場する野菜でもあります。

にが
ほろ苦さが
はろ
春の訪れを
おたず
からだ
体に知らせてくれます。

