

平成31年3月 学校給食予定献立表 (太子東中学校)

※ 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	金	★行事食【桃の節句】★ ちらし寿司 牛乳 鯖の塩焼き 菜の花あえ すまし汁 三色ゼリー (中3:卒業お祝い給食)	ごはん さとう	ぎゅうにゅう あなご ちくわ あぶらあげ さわら ポークハム とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし とうにゅう	なのはな こまつな もやし にんじん さやいんげん ねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ もも りんご	745 34.2	
4	月	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ ◆れんこんのきんぴら のっぺい汁	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく	だいこん ねぎ たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく あおピーマン ごぼう しめじ	802 32.5	
5	火	パン 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 チンゲン菜のソテー マカロニスープ	パン あぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース もやし チンゲンサイ キャベツ さやいんげん	773 33.2	
6	水	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁 ぶりかけ	ごはん でんぷん さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ のり	ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	740 28.0	
7	木	パン 牛乳 ポークビーンズ ◆ごぼうとチキンのサラダ ミックスフルーツ	パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ にんじん パセリ トマト ごぼう キャベツ コーン もも パイン みかん ナタデココ	802 27.0	
8	金	 <h2 style="text-align: center;">卒業式</h2>					
11	月	パン 牛乳 鶏肉のバーベキュー炒め 温野菜サラダ(ドレッシング) キャベツのスープ煮 いちごジャム	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しろねぎ しょうが にんにく りんご ブロッコリー コーン あかピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	745 33.9	
12	火	ミニミニパン 牛乳 スパゲティイタリアン 肉団子のソース煮 ◆ごぼうのマヨネーズソテー	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム しめじ グリンピース ごぼう キャベツ	806 30.7	
13	水	減量ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ(3個) 白菜のおひたし 大根の味噌汁 ケーキ	ごはん でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	832 35.9	
14	木	パン 牛乳 ホキのレモンソース もやしのソテー ワンタンスープ チョコ大豆クリーム	パン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ホキ やきぶた ぶたにく だいず	レモン パセリ もやし キャベツ にら たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	816 32.0	

漢字熟語パズル

フライパンの真ん中に漢字を入れると4つの二字熟語ができます。1、2、3を並べると句という言葉になるでしょう。

「補給」「給食」「給付」の4つの熟語ができます。

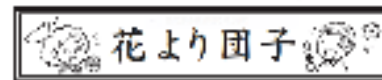
1
和
外 → 和 → 品

2
先 → 学 → 命
産

3
自 → 復 → 気
動

1
2
3
を
大切に

食のことわざ



花より団子

団子は花より団子の方がよいという意味。英語では「Dressed is better than the song of birds. (鳥のさえずりよりパン)」ということわざがあります。良いパンは世界共通です。