

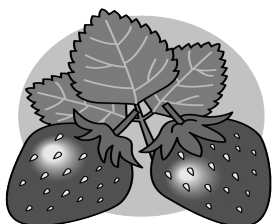


令和5年3月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 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 ★: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 水	カレーライス 牛乳 フランクフルト ◆ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークフランク しらすばし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし だいこん こまつな	822 25.6
2 木	パン 牛乳 【1・2年】ガーリックチキン 【3年】ステーキ お祝いケーキ じゃが芋とパプリカのサラダ レンズ豆のスープ	【1・2年】オリーブあぶら 【3年】さとう ごま ごまあぶら こめこ 【全校】パン じゃがいも あぶら	【1・2年】とりにく 【3年】ぎゅうにく もろみ とうにゅう 【全校】ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム レンズまめ	【1・2年】しょうが 【3年】りんご トマト いちご 【全校】キャベツ たまねぎ にんじん あかパプリカ セロリ パセリ にんにく	808 35.0
3 金	行事食【桃の節句】 ご飯 牛乳 ひなあられ 鰯のしょうゆ糀かけ 菜の花のツナごまあえ 三色そうめん汁	ごはん さとう ごま そうめん あられ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ちくわ ツナ のり	なのはな ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	785 33.7
6 月	ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース ◆こんにゃくサラダ 白菜とベーコンのスープ	ごはん オリーブあぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン ぶたにく	トマト バジル きゅうり にんじん はくさい たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ こんにゃく	792 29.1
7 火	ビビンバ(セルフ) 牛乳 大根のナムル 卵とわかめのスープ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご わかめ とりにく	にんにく こまつな もやし はくさいキムチ だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん	793 34.0
8 水	卒業式				
9 木	パン 牛乳 メープルジャム ★さば缶とじゃが芋のカレー炒め キャベツのスープ煮 ★フルーツゼリー	パン じゃがいも マヨネーズ オリーブあぶら メープルジャム	ぎゅうにゅう ベーコン さば	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん さやいんげん しめじ みかん かぼちゃ もも りんご オレンジ	800 25.7
10 金	ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) 小松菜のオイスター炒め 担担ビーフン	ごはん でんぱん あぶら ごまあぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく あかみそ しろみそ	にんにく しょうが こまつな にら キャベツ はくさい たけのこ にんじん もやし	821 35.9
13 月	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め ★◆れんこんと切干大根のサラダ 鶏つくねのみぞれ汁	ごはん さとう あぶら マヨネーズ でんぱん ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき ツナ とりにく	こまつな にんにく れんこん ねぎ きりぼしだいこん にんじん だいこん はくさい ごぼう しめじ たまねぎ	801 28.3
14 火	かつめし (ごはん チキンカツ キャベツのソテー) 牛乳 けんちん汁 お祝いクレープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ とうにゅう	キャベツ もやし にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ こんにゃく いちご	846 33.8

いちご



冬から春にかけて店頭に並びいちご。そのまま食べたり、ジャムやケーキの材料にしたりするほか、お菓子や飲み物などでも「いちご味」が親しまれています。ヨーロッパやアジアでは、古くから野生のいちごが食べられていましたが、現在のようないちごが生まれたのは200年ほど前のこと。日本には江戸時代末期にオランダから伝わり、本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。もともとの旬は春から初夏でしたが、ハウス栽培の普及や品種改良によって冬にも収穫できるようになりました。代表的な品種に、栃木県の「とちおとめ」、福岡県の「あまおう」静岡県の「紅ほっぺ」などがあります。果物の中でも、ビタミンCが豊富に含まれ、手軽に食べられることも魅力です。