

# 3月予定献立表



志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品					
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1水	食パン▲	スパニッシュオムレツ● ごまごまサラダ■ 春雨スープ チョコレートクリーム▲	○ スパニッシュオムレツ ○ 豚肉	牛乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 コーン 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜	食パン▲ 砂糖 春雨 チョコレートクリーム▲	油 白ごま■	
2木	ごはん	がんもの含め煮 荳わかめのきんぴら さつま汁 オレンジ	○ がんもどき ○ ベーコン みそ	牛乳▲ 荳わかめ うるめ削り	人参	ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋		
3金	春色 ちらし寿司	えびフライ◆ 小松菜のひだし 手まり麩の清汁 ひなゼリー	○ 油揚げ 枝豆 ○ えびフライ◆ 絹ごし豆腐	牛乳▲ 花かつお だし昆布	人参 小松菜	干し椎茸 たけのこ きゃべつ なめこ 玉ねぎ ねぎ	すしめし 砂糖 手まり麩 ひなゼリー	油	
6月	揚げパン▲	荒挽きウインナー(2) 海藻サラダ■ ワントンスープ 干しプルーン	○ きな粉 ○ 荒挽きウインナー ○ 豚肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 塩わかめ	人参	きゃべつ 胡瓜 生姜 白菜 干し椎茸 ねぎ 干しプルーン	2/3コッパン▲ グラニュー糖 砂糖 ワンタン	油 白ごま■	
7火	ごはん	赤魚の竜田揚げ 小松菜としめじのひだし 煮しめ●	○ 赤魚 ○ 厚揚げ うずら卵●	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	小松菜 人参	生姜 きゃべつ しめじ 大根 たけのこ	ごはん でんぷん 里芋 こんにゃく 砂糖	油	
8水	食パン▲	春巻き かみかみナムル■ ポトフ いちごジャム	○ 春巻き ○ 鶏肉	牛乳▲	人参 小松菜	切干大根 きゃべつ 玉ねぎ かぶ セロリー	食パン▲ じゃが芋 いちごジャム	油 ごま油■ 白ごま■	
9木	麦ごはん	卵のベーコン巻き●▲ かぶの即席漬 ポークカレー▲ いちご(2)	○ 卵のベーコン巻き●▲ ○ 豚肉	牛乳▲	人参	かぶ 胡瓜 玉ねぎ いちご	麦ごはん じゃが芋	カレーウ▲	
10金	ごはん	鯖の甘みそがけ ほうれん草のおひだし すき焼き煮	○ 鯖 ○ 牛肉 みそ 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん こんにゃく すき焼き麩		
13月	コッパン▲	鶏肉の揚げがらめ 胡瓜ときゃべつのサラダ にらと卵のスープ●	○ 鶏肉 ○ 高野豆腐 卵●	牛乳▲	にら 人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ しめじ	コッパン▲ でんぷん 砂糖	油	
14火	栗赤飯■	若鶏肉の香味焼き■ 青菜のコーンおえ 豆腐のみそ汁 お祝いケーキ	○ 鶏肉 ○ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	ねぎ 生姜 きゃべつ コーン 生椎茸 玉ねぎ	赤飯 砂糖 お祝いケーキ	栗■ ごま油■	
15水	卒業式								
16木	ごはん	えびシューマイ(2)●◆ 春待ちきつね丼 青りんごゼリー じゃが芋とわかめのみそ汁	○ 油揚げ ○ えびシューマイ●◆ みそ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	人参	玉ねぎ ねぎ 生椎茸	ごはん 砂糖 手まり麩 でんぷん じゃが芋 青りんごゼリー		
17金	ごはん	わかさぎの南蛮漬 ほうれん草と生椎茸のごまみそ和え■ 団子汁 生わかめのふりかけ■	○ わかさぎ ○ 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り 生わかめのふりかけ■	ほうれん草 人参	きゃべつ 生椎茸 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん 白玉団子 こんにゃく	油 黒ごま■	
20月	コッパン▲	大豆入りミートローフ●▲ フルーツあえ ポテトスープ ヨーグルト▲	○ 豚肉 大豆 ○ 卵● ウインナー	牛乳▲ 調理用牛乳▲ ヨーグルト▲	人参	玉ねぎ りんご パイン みかん もも パナナ	コッパン▲ パン粉 砂糖 じゃが芋		
21火	春分の日								
22水	1/2 コッパン▲	豆腐ハンバーグ コーンのサラダ ミックスナッツ■ ナポリタンスパゲティ	○ 豆腐ハンバーグ ○ ベーコン	牛乳▲	フロッキー 人参 ピーマン	胡瓜 コーン 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッパン▲ 砂糖 スパゲティ でんぷん	ミックスナッツ■ 油	
23木	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 清見みかん	○ 鮭 ○ 大豆 油揚げ ○ 豚肉 みそ	牛乳▲ 小芽ひじき	人参	大根 ねぎ 清見みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋	油	

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

●卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので確認をおねがいします。

## ハマグリ



アサリと並び、潮干狩りで人気の貝類です。ハマグリは、二枚の貝殻が対になっている殻以外とは形が合わないことが特徴で、夫婦円満の縁起物として結婚式の食事や、「将来、ぴったりと合う相手に巡り会えるように」と願いを込めて、ひな祭りの行事食に使われます。ハマグリという名前は、栗に似ているからという説と、グリ(小石のこと)のようにたくさんとれるからという説があります。

ハマグリのお汁は、ひな祭りの行事食のひとつです。

