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 1群 魚・肉・卵・豆類	2群 乳・小魚・海藻	緑　体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	黄　熱や力になるもの 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂類	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
1 火 ☺	わかめごはん◆	鶏肉の唐揚げ 野菜炒め■ さつま汁　エクレア●▲	○	鶏肉 豚肉 油揚げ　みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜　きゃべつ　玉ねぎ しめじ　白菜　ねぎ	わかめごはん◆ でんぷん　さつまいも こんにゃく　エクレア●▲	油 ごま油■	E 843 kcal P 30.8 g F 24.7 g
2 水	2/3コッペパン▲	豆腐ハンバーグ 大根サラダ 焼きそば▽　ブルーベリージャム	○	豆腐ハンバーグ 豚肉	牛乳▲	赤ピーマン 人参	大根　胡瓜　玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ でんぷん　中華麺▽ 砂糖　ブルーベリージャム	油	E 814 kcal P 32.5 g F 23.5 g
3 木	春色ちらし寿司	えびフライ●◆ 小松菜のごまひたし■ 手毬麸の清汁　ひなゼリー	○	油揚げ えびフライ●◆ 絹豆腐	牛乳▲ 花かつお だし昆布	人参 枝豆 小松菜	干し椎茸　たけのこ きゃべつ　なめこ　玉ねぎ	すしめし 砂糖　手毬麸 ひなゼリー	油 白ごま■	E 901 kcal P 30.8 g F 29.9 g
4 金	麦ごはん	オムレツ● きゃべつとコーンのサラダ カレー▲　ミックスナッツ■	○	オムレツ● 豚肉	牛乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜　コーン 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 カレールー▲ ミックスナッツ■	E 795 kcal P 23.4 g F 21.0 g
7 月	揚げパン▲	荒挽きウインナー（2） 海藻サラダ■ ワンタンスープ	○	きな粉 荒挽ウインナー 豚肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 塩わかめ	赤ピーマン 人参	きゃべつ　胡瓜 白菜　干し椎茸 ねぎ	2/3コッペパン▲ 砂糖　ワンタン	油 ごま油■	E 811 kcal P 29.2 g F 39.7 g
8 火	ごはん	鯖の塩焼き 白菜のひたし 煮しめ	○	塩鯖 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	白菜　大根　たけのこ	ごはん　里芋 こんにゃく　砂糖		E 806 kcal P 36.5 g F 24.0 g
9 水	食パン▲	ほうれん草とベーコンのキッシュ●▲ 大根のドレッシング和え 春雨スープ　チョコビーンズクリーム▲	○	ベーコン 卵● 豚肉	牛乳▲ チーズ▲ 調理用牛乳▲	ほうれん草 人参	マッシュルーム　大根 胡瓜　生姜　干し椎茸 たけのこ　白菜	食パン▲　春雨 チョコビーンズクリーム▲	油 青じそドレッシング	E 731 kcal P 28.4 g F 25.8 g
10 木	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ■ 胡瓜の生姜和え 春きゃべつのスープ	○	ひよこ豆 高野豆腐 鶏肉	牛乳▲	赤ピーマン 人参	胡瓜　生姜　きゃべつ 玉ねぎ　干し椎茸	ごはん　でんぷん 砂糖	油 白ごま■	E 845 kcal P 30.0 g F 29.3 g
11 金	ごはん	鰆の甘みそかけ 茎わかめの金平■ きのこ汁	○	鰆　みそ ベーコン 絹豆腐	牛乳▲ 茎わかめ うるめ削り	人参	ごぼう　しめじ なめこ　ねぎ	ごはん　砂糖 こんにゃく	白ごま■	E 770 kcal P 32.2 g F 23.2 g
14 月	栗蒸し赤飯■	若鶏肉の香味焼き■ 小松菜のコーン和え にらと卵のみそ汁●　いちご（2）	○	鶏肉 卵●　みそ 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 にら 人参	ねぎ　生姜　きゃべつ コーン　玉ねぎ　いちご	赤飯　砂糖 でんぷん	栗■ ごま油■	E 772 kcal P 37.0 g F 18.0 g
15 火	卒業式									
16 水	コッペパン▲	春巻き■ カミカミナムル■ カレーポトフ	○	春巻き■ 鶏肉	牛乳▲	小松菜 人参 かぶ葉	切干大根　きゃべつ 玉ねぎ　かぶ	コッペパン▲ じゃがいも　砂糖	油 ごま油■	E 782 kcal P 25.0 g F 27.3 g
17 木	ごはん	福来魚の甘だれかけ ほうれん草のごまみそ■ 団子汁	○	福来魚 みそ 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜　きゃべつ しめじ　大根　ねぎ	ごはん　砂糖 でんぷん　白玉団子 こんにゃく	黒ごま■	E 845 kcal P 32.3 g F 25.2 g
18 金	ごはん 食19丼	春待ちきつね丼 えびシューマイ（2）●◆ じゃが芋のみそ汁	○	油揚げ えびシューマイ●◆ みそ	牛乳▲　塩わかめ うるめ削り 花かつお　だし昆布	人参	玉ねぎ　生椎茸 ねぎ	ごはん　手毬麸 砂糖　でんぷん じゃが芋		E 805 kcal P 29.6 g F 22.3 g
21 月	春分の日									
22 火	ごはん	ししゃもの石垣揚げ（2）●■ 青菜のひたし 田舎汁　ひじきのり	○	子持ちししゃも 卵● 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り ひじきのり	ほうれん草 人参	きゃべつ　大根　ごぼう ねぎ	ごはん　小麦粉 里芋	白ごま■ 黒ごま■ 油	E 753 kcal P 29.0 g F 21.2 g
23 水	コッペパン▲	ミートローフ●▲ フルーツ和え わかめスープ■	○	豚肉　大豆 卵●	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 塩わかめ	人参	玉ねぎ　りんご　パイン みかん　バナナ 白菜　しめじ	コッペパン▲ パン粉　砂糖	ごま油■	E 869 kcal P 38.3 g F 26.6 g
									平均	E 809.5 kcal P 31.0 g F 25.4 g
									基準	E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g

☺　志貴野中学校のリクエスト献立です。

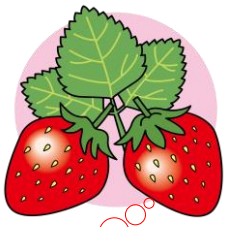
☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・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ご確認をおねがいします。

いちご

日本生まれの品種は現在300種もあります。関東、東海、九州地方を中心に生産されています。
生産量が一番多い栃木県の「とちおとめ」、次いで福岡県の「あまおう」、
静岡県の「紅ほっぺ」などが有名です。
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ができるのも魅力です。



先端の方が甘いので、ヘタを取って、ヘタの部分から食べ始めると、より甘さを感じられます。

いちごクイズ

表面のつぶつぶは何でしょう？
①果実　②種　③皮

答えは右のふきだしを読んでね

いちごの実の外側についているつぶつぶは受粉前、めしべの子房だった部分で、痩果（そうか）と言い、いちごの果実にあたります。