

3 月中学校給食献立



舞鶴市立和田中学校

<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>まいづる海自チキンカレー</p> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	コロッケ	<p>3日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>さつまいもと煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>厚揚げのピリ辛みそ炒め</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	さつまいもと煮干しの揚げ煮	チーズ	厚揚げのピリ辛みそ炒め	<p>4日(水) 菜の花ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>いちご</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくの炒め煮</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table> <p>ひなまつり献立</p>	マセドアンサラダ	いちご	こんにゃくの炒め煮	鶏の照り焼き	<p>5日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>とんかつキャベツかけソース</td> </tr> </table>	大根サラダ	ひじきの煮物	パイン缶	とんかつキャベツかけソース	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>カマスの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>中華丼の具</p> <p>ごはんにかけて食べよう</p> <p>3年生給食なし</p>	ポパイサラダ	杏仁豆腐	ブロッコリーの昆布茶和え	カマスの唐揚げ
コーンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	コロッケ																							
切干大根のあっさりナムル	さつまいもと煮干しの揚げ煮																							
チーズ	厚揚げのピリ辛みそ炒め																							
マセドアンサラダ	いちご																							
こんにゃくの炒め煮	鶏の照り焼き																							
大根サラダ	ひじきの煮物																							
パイン缶	とんかつキャベツかけソース																							
ポパイサラダ	杏仁豆腐																							
ブロッコリーの昆布茶和え	カマスの唐揚げ																							
<p>9日(月) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のベーコン炒め</td> <td>いんげんのごま和え</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table>	小松菜のベーコン炒め	いんげんのごま和え	黄桃缶	鶏のチリソース	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>しらぬい(デコポン)</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	春雨サラダ	しらぬい(デコポン)	コーン炒め	ちくわの磯辺揚げ	<p>11日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>プリのフライかけソース</td> </tr> </table> <p>3年生給食なし</p>	もやし炒め	おからの炒り煮	ミニトマト	プリのフライかけソース	<p>12日(木)</p> <p style="text-align: center;">卒業式予行 給食なし</p> <p style="text-align: center;">ご卒業おめでとうございます</p> <p>3年生のみなさんは、小・中学校で9年間食べた給食とも今月でお別れですね。卒業後は自分自身で食事を選ぶ機会が多くなります。何をどう食べたらいいか迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。基本は「赤(体を作る)・黄(エネルギー源)・緑(体の調子を整える)」です。食べることは生きていく上でかかせないことです。自分の食べた物で自分の身体はつくられます。そして食べることは楽しみや人とのつながりも作ります。これから「食」を大切に、自分自身の健康管理をしっかりして、心も体も大きく成長されますように願っています。</p>									
小松菜のベーコン炒め	いんげんのごま和え																							
黄桃缶	鶏のチリソース																							
春雨サラダ	しらぬい(デコポン)																							
コーン炒め	ちくわの磯辺揚げ																							
もやし炒め	おからの炒り煮																							
ミニトマト	プリのフライかけソース																							
<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>イワシのピリッとソース</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	大根の炒め煮	ブロッコリーのおかか和え	わらび餅	イワシのピリッとソース	<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>かぼちゃのチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>プルコギ</td> </tr> </table>	グリーンサラダ	かぼちゃのチーズ焼き	きゅうり漬	プルコギ	<p>18日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>にんじんしりしり</td> </tr> <tr> <td>ミニグレーゼリー</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	にんじんしりしり	ミニグレーゼリー	揚げギョーザ	<p>19日(木) ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>こぶきいも</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table> <p>《お弁当づくりのポイント!》</p> <p>お…大きさはぴったり?(自分に合った大きさのお弁当箱を選ぼう。)</p> <p>い…いろどりはきれいかな?(いろいろな色が入ることで栄養バランスも良くなります。)</p> <p>し…主食3・副菜2・主菜1になっている?(2段弁当でもこのバランスで!)</p> <p>そ…それぞれ異なる調理方法になっている?(炒める、揚げる、煮る、焼くなどの調理を組み合わせる)</p> <p>う…動かないかな?しっかりとつめてある?(カップなどを使ってすまなくつめよう)</p> <p>*調理前に手洗いを、しっかり火を通して冷めてからつめる、汁を切るなど衛生面も注意しましょう。</p>		キャベツと水菜のごまサラダ	こぶきいも	いちご	油淋鶏				
大根の炒め煮	ブロッコリーのおかか和え																							
わらび餅	イワシのピリッとソース																							
グリーンサラダ	かぼちゃのチーズ焼き																							
きゅうり漬	プルコギ																							
もやしとほうれん草のナムル	にんじんしりしり																							
ミニグレーゼリー	揚げギョーザ																							
キャベツと水菜のごまサラダ	こぶきいも																							
いちご	油淋鶏																							



3月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
2日 (月)	895 kcal	ごはん	米
		まいづる海自チキンカレー	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、油、クミン、ガーリックパウダー、土生姜、カレールウ、カレー粉、鶏ガラスープ、だしの素、塩、こしょう
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
3日 (火)	736 kcal	ごはん	米
		厚揚げのピリ辛みそ炒め	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、コチュジャン、赤みそ、みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、油、片栗粉
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		さつまいもと煮干しの揚げ煮	さつまいも、いりこじゃこ、油、しょうゆ、さとう
		チーズ	チーズ
4日 (水)	736 kcal	菜の花ごはん	米、卵、塩、さとう、油、小松菜、酒
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		マセドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		フルーツ	いちご
		こんにゃくの炒め煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、だしの素、一味、油
5日 (木)	888 kcal	ごはん	米
		とんかつ、キャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		フルーツ	パイン缶
6日 (金)	756 kcal	麦ごはん	米、麦
		中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		カマスの唐揚げ	カマス、片栗粉、油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
9日 (月)	806 kcal	ごはん、しそふりかけ	米、しそふりかけ
		鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、玉ねぎ、ガーリックパウダー、豆板醤、土生姜、ケチャップ、しょうゆ、酒
		小松菜のベーコン炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		いんげんのごま和え	さやいんげん、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		フルーツ	黄桃缶
10日 (火)	835 kcal	ごはん	米
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	しらぬい(デコボン)
コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
11日 (水)	745 kcal	わかめごはん	米、炊き込めわかめ
		ブリのフライ、かけソース	ブリ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		もやし炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、ニラ、油、塩、こしょう、中華の素
		おからの炒り煮	おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		ミニトマト	ミニトマト
12日 (木)	卒業式予行 給食なし		
16日 (月)	772 kcal	ごはん	米
		イワシのピリッとソース	イワシ、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、酢、しょうゆ、さとう、豆板醤
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、さやいんげん、こんにゃく、油、さとう、しょうゆ、一味
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
17日 (火)	761 kcal	ごはん	米
		ブルコギ	牛肉、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ニラ、ガーリックパウダー、油、しょうゆ、さとう、みりん、酒、こしょう、片栗粉
		グリーンサラダ	枝豆、きゅうり、キャベツ、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
		漬け物	きゅうり漬け
18日 (水)	758 kcal	キムチチャーハン	米、豚肉、土生姜、酒、ねぎ、白菜キムチ、油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、油
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
19日 (木)	796 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
		キャベツと水菜のごまのサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、塩、こしょう、ごまドレッシング
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
フルーツ	いちご		