

令和6年度 3月 予定献立表



毎月19日は
ゆりはまうまいデー

今月の
地産地消の食材

こめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・ハム・ぶたにく
とうふ・みそ・おから・ベーコン・ウィンナー・あつあげ・たまご
だいず・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・ブロッコリー
はくさい・しろねぎ・キャベツ・しいたけ・こんにゃく・なしビュレ
えのきたけ・たけのこ・いちご・さつまいも

【中学校】

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
						魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品・卵 魚・海苔	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん・ いも・さとう	油・バター
3	月	ごはん	牛乳	スタミナ納豆	ちくわときゅうりの和え物 塩ちゃんこ	とりにく なつとう ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく しょうが・きゅうり もやし・だいこん はくさい・しろねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま
4	火	ごはん	牛乳	からあげ	パンサンスー 豚汁 豆腐プリン	とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ	こめ でんぷん はるさめ さとう さつまいも プリン	あぶら ごまあぶら
5	水	塩ごはん	牛乳	ハンバーグ	おからの炒り煮 わかめスープ	とりにく ぶたにく おから あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・しいたけ こんにゃく・えだまめ だいこん・もやし コーン・しろねぎ	こめ さとう	
6	木	ごはん	牛乳	さわらのかば焼き	かおり和え 鶏ごぼう汁	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん	しょうが・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・だいこん こんにゃく・しろねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら
7	金	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐	ポテトサラダ もやしスープ	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが コーン・えだまめ だいこん・もやし しろねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ
10	月	ごはん	牛乳	キムタク炒め	手作り梨チーズケーキ 中華スープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさいキムチ たくあん なしビュレ レモン だいこん しろねぎ	こめ さとう ビスケット	ごまあぶら
12	水	ごはん	牛乳	チンジャオロース	ゆりはま 湯梨浜いちごのフルーツ杏仁 こまつな 小松菜のスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	たけのこ・もも いちご・だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ さとう でんぷん とうにゅうあんにな	ごまあぶら
13	木	ごはん	牛乳	チキンカツ	しらあ 白和え ゆりはま 湯梨浜みそ汁	とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ パンこ	ごま マヨネーズ あぶら
14	金	ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き	かいそうサラダ カレー	ます ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマトビュレー	もやし・きゅうり たまねぎ・しょうが にんにく・りんご なし	こめ じゃがいも さとう	
17	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	のり酢和え たまねぎのみそ汁	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しろねぎ	こめ さとう	
18	火	ごはん	牛乳	タンドリーチキン	ブロッこんぶ ポトフ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん しろねぎ	こめ	マヨネーズ ごま ごまあぶら
19	水	わかめ ごはん	牛乳	てづく 手作りのさつま揚げ	さんしよく あ 三色和え ゆりはま 湯梨浜フアームのかきたま汁	たら みそ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう・コーン えだまめ・しょうが だいこん・きゅうり もやし・たまねぎ しろねぎ	こめ でんぷん さとう	ごま あぶら
21	金	ごはん	牛乳	すぶた 酢豚	はるさめ 春雨サラダ だいこん 大根のスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パプリカ	たけのこ・たまねぎ もやし・きゅうり だいこん・しろねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら

春はもうそこまで 花粉や桜などの話題がニュースで流れると、春の訪れを感じますが、食べ物でも感じることができます。つくし、ふきのとう、菜の花、あさり、そして「春告魚」ともよばれる魚たち。流通の発達や栽培技術の向上により、魚や野菜は一年中見かけるものも多いです。その中でも春ならではの味や食感を持つ食べ物があります。給食でおなじみの「キャベツ」を紹介します。

キャベツ 春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど生でもおいしくいただけます。もちろん、炒めたり煮込んだりしてもおいしいです。キャベツにはビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富です。春の味を楽しんでください。

