



# 令和5年3月 予定献立表



松陵中学校

| 日  | 曜日 | 主食<br>牛乳       | 献立名   | 使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)   |   |  | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g<br>脂質<br>g<br>食塩相当量<br>g |  |
|----|----|----------------|---|------------------------------|---|--|--|--|
|    |    |                |   | 赤<br>血や肉になる                  | 黄<br>熱や力のもとになる  | 緑<br>体の調子を整える  |  |  |
| 1  | 水  | 減量パン<br>牛乳     | みそラーメン<br>野菜の子デミ手作タレかけ                            | 豚肉 みそ 赤みそ<br>おから             | 中華麺 油<br>米粉 ショートニング マッシュポテト でんぷん 砂糖 ごま油 チンキオイル          | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく<br>人参 玉ねぎ ニら にんにく           | E 699<br>P 26.7<br>F 20.5<br>C 108.3<br>塩 4.2        |  |
| 2  | 木  | ごはん<br>牛乳      | タンダーリーチキン<br>野菜の押し麦スープ<br>青のりポテト                  | <br>鶏肉<br>ベーコン<br>青のり        | エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖<br>大麦<br>じゃが芋                          | トマト<br>キャベツ 人参 もやし パセリ                                 | E 777<br>P 30.1<br>F 27.1<br>C 110.3<br>塩 3.1        |  |
| 3  | 金  | ごはん<br>牛乳      | 白身魚のフライ<br>白菜スープ<br>ゆかりキャベツ<br>ひなあられ              | <br>ホキ<br>ベーコン<br>昆布 青のり     | パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぷん 油<br>でんぷん<br>米 砂糖 でんぷん                | 白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜<br>キャベツ 赤しそ<br>トマト ほうれん草 パプリカ | E 716<br>P 22.6<br>F 18.2<br>C 119.8<br>塩 1.7        |  |
| 6  | 月  | ごはん<br>牛乳      | 鮭の黄金焼き<br>厚揚げと大根のそぼろ煮                             | 鮭<br>鶏肉 絹厚揚げ                 | でんぷん エッグフリーマヨ(大豆油)<br>こんにゃく 砂糖 油                        | コーン<br>人参 大根 枝豆 生姜                                     | E 850<br>P 43.2<br>F 27.5<br>C 113.3<br>塩 2.3        |  |
| 7  | 火  | パンパン<br>牛乳     | パインパン<br>焼キャベツメンチカツのソースかけ<br>田舎スープ<br>ポイルブロッコリー   | <br>脱脂粉乳<br>鶏肉 豚肉<br>ベーコン    | 小麦粉 ショートニング(大豆油) 砂糖<br>ラード 砂糖 油<br>じゃが芋                 | パイン<br>キャベツ 玉ねぎ トマト<br>キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ<br>ブロッコリー   | E 908<br>P 31.1<br>F 28.3<br>C 133.1<br>塩 4.3        |  |
| 8  | 水  | ごはん<br>牛乳      | ポークカレー<br>フルーツのマスカットゼリー添え                         | 豚肉                           | じゃが芋 油<br>砂糖  | 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト<br>黄桃 パイン シャインマスカット             | E 795<br>P 21.7<br>F 18.2<br>C 144.5<br>塩 2.3        |  |
| 9  | 木  | 梅ごはん<br>牛乳     | 梅ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>長操汁<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>お祝いクレープ | <br>鶏肉<br>大豆 あげ みそ<br>豆乳 大豆粉 | でんぷん<br>でんぷん 油<br>こんにゃく<br>砂糖 油<br>砂糖 油 米粉 水あめ 大豆油 でんぷん | 梅<br>えのき 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜<br>ブロッコリー コーン<br>いちご             | E 913<br>P 33.5<br>F 34.3<br>C 124.4<br>塩 4.8        |  |
| 10 | 金  | <br><b>卒業式</b> |   |                              |   |  |  |  |
| 13 | 月  | ごはん<br>牛乳      | ピビンバ<br>わかめスープ                                    | 豚肉 みそ<br>わかめ                 | しらたき 砂糖 ごま油<br>でんぷん 春雨                                  | ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参<br>コーン 玉ねぎ                     | E 635<br>P 21.9<br>F 11.7<br>C 115.2<br>塩 2.9        |  |
| 14 | 火  | ごはん<br>牛乳      | 鶏肉とじゃがいもトマト煮<br>大根とコーンのサラダ                        | 鶏肉 ベーコン                      | じゃが芋 砂糖 油 でんぷん<br>砂糖 油                                  | 人参 玉ねぎ パセリ にんにく トマト<br>大根 きゅうり 人参 コーン                  | E 679<br>P 18.9<br>F 15.2<br>C 123.8<br>塩 2.4        |  |
| 15 | 水  | 減量パン<br>牛乳     | ジャジャ麺<br>照り焼き肉団子                                  | 豚肉 みそ 赤みそ<br>鶏肉 豚肉 大豆        | 中華麺 砂糖 でんぷん<br>油 砂糖 ラード でんぷん                            | 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜<br>玉ねぎ 生姜 にんにく                   | E 768<br>P 33.8<br>F 24.5<br>C 107.2<br>塩 4.4        |  |
| 16 | 木  | ごはん<br>牛乳      | 焼餃子<br>たぬき汁<br>ポイルキャベツ                            | 豚肉 鶏肉 大豆粉<br>あげ              | 小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぷん 水あめ<br>こんにゃく                        | キャベツ 玉ねぎ ならしょうが<br>人参 えのき ねぎ 生姜<br>キャベツ                | E 648<br>P 19.4<br>F 15.3<br>C 112.1<br>塩 1.8        |  |
| 17 | 金  | ごはん<br>牛乳      | チゲ鍋<br>中華風春雨サラダ                                   | 豚肉 豆腐 みそ 昆布                  | ごま ごま油 砂糖<br>春雨 ごま油 砂糖                                  | キャベツ ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニらりんご にんにく 生姜<br>キャベツ きゅうり 人参     | E 665<br>P 24.8<br>F 15.7<br>C 111.8<br>塩 2.4        |  |
| 20 | 月  | ごはん<br>牛乳      | 焼き鯖<br>冬野菜のみそ汁<br>もやしのナムル                         | <br>鯖<br>豆腐 みそ               | こんにゃく<br>ごま油 砂糖   | 大根 白菜 人参<br>もやし きゅうり                                   | E 808<br>P 32.1<br>F 32.4<br>C 104.6<br>塩 3.0        |  |
| 22 | 水  | ごはん<br>牛乳      | すきやき風煮<br>野菜の和風トッピング和え                            | 豚肉 豆腐                        | じゃが芋 こんにゃく 麩 砂糖 油<br>砂糖                                 | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>白菜 人参 コーン きゅうり                            | E 668<br>P 23.1<br>F 13.0<br>C 121.4<br>塩 2.0        |  |
| 23 | 木  | ごはん<br>牛乳      | ハンバーグのケチャップソースがけ<br>コンソメスープ<br>ポイルブロッコリー          | <br>鶏肉 豚肉<br>ベーコン            | ラード 油 でんぷん 砂糖   | 玉ねぎ トマト<br>キャベツ 人参 玉ねぎ もやし パセリ<br>ブロッコリー               | E 738<br>P 26.6<br>F 20.9<br>C 116.1<br>塩 2.5        |  |

☆ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。  
食品名の後に付く( )には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。  
☆ 米は、R4年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ ねぎ、キャベツ、だいこん、えのきだけ、大豆、押し麦は県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)

## 3月3日は ひなまつり「桃の節句」

ひな人形をかざるときにいっしょにお供えする、ひしもちを見たことがありますか？  
ひしもちは、ピンク色、白色、緑色のもちを重ねてかざります。  
ピンク色は桃の花を表し、白色は雪、緑色は若草を意味し、冬から春に変わっていく喜びを表しています。



## 1年間をふり返ろう

3月は1年間のしめくりの月です。  
今年度の給食をふり返ってみましょう。

- ・正しいはしの持ち方ができた
- ・平等に配膳することができた
- ・苦手なものが食べられた
- ・地場産物を知ることができた
- ・他国の料理を知ることができた
- ・楽しく食事をする事ができた

…あなたはいつできていましたか？