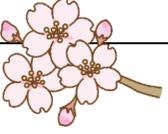
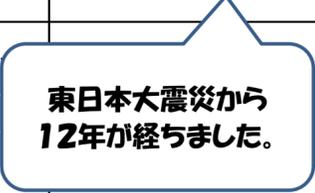


3月給食献立表

令和5年 給食回数 全16回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	卒業お祝い給食 
	えびフライ	えびフライ		油	
	新香和え		キャベツ きゅうり たくあん漬		
	すき焼き	牛肉 焼き豆腐	にんじん 糸こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖 油	
	ショートケーキ			ショートケーキ	
2 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
	とんカツ	とんカツ		油	
	いちごのポンチ		苺	いちごゼリー 砂糖	
3 金	赤飯 牛乳	牛乳		赤飯 ごまじお	桃の節句献立 
	れんこんと水菜のサラダ		れんこん 水菜 とうもろこし	砂糖	
	花型ハンバーグ	花型ハンバーグ		砂糖	
	麩のすまし汁	豆腐 かまぼこ	にんじん えのきたけ みつば	てまりふ	
	三色ゼリー			三色ゼリー	
6 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	お魚チャレンジ きびなご 
	きびなごフライ	きびなご		油	
	鉄火味噌	大豆 昆布 みそ	れんこん ごぼう	油 砂糖 ごま油	
	肉じゃが	牛肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	
	みかんのジュレ			みかんジュレ	
8 水	枝豆ごはん 牛乳	わかめ 牛乳	枝豆	ごはん	
	さばの香味焼き	鯖	しょうが ねぎ	ごま	
	梅和え		キャベツ きゅうり 梅		
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	白菜 玉ねぎ えのきたけ 小松菜		
9 木	フレンチトースト 牛乳	卵 牛乳		スライスパン 砂糖 バター	
	ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト	じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	
	まめまめサラダ	大豆	枝豆 きゅうり	ひよこ豆 マヨネーズ 砂糖	
	アイスクリーム	アイスクリーム			
10 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	郷土料理の日 東北地方
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ 青のり		小麦粉 油	
	煮和えっこ	油揚げ 昆布	れんこん 大根 にんじん	砂糖	
	つみっこ	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん ねぎ 干しいたけ 小松菜	すいとん	
	チョコムース			チョコムース	
13 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	東日本大震災から 12年が経ちました。 
	名古屋風から揚げ	鶏肉	しょうが	片栗粉 油 砂糖 ごま	
	野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
	かす汁	豚肉 みそ	にんじん 大根 ねぎ こんにゃく	じゃがいも	
	三色団子			三色団子	
14 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	まぐろのマリナーソースかけ	まぐろ	こんにゃく	油 片栗粉 砂糖	
	キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	青じそドレッシング	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	大根 みつば にんじん	片栗粉	
15 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	しゅうまい	しゅうまい			
	春雨サラダ	ささ身	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
	八宝湯	豚肉 シーフードミックス 豆腐	白菜 ねぎ 干しいたけ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
16 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ		油	
	ポテトサラダ	まぐろ油漬	きゅうり	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	
	八杯汁	鶏肉 豆腐	大根 ごぼう にんじん ねぎ		
17 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	鮭の麩焼き	鮭			
	磯香和え	のり	小松菜 もやし	砂糖	
	白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ えのきたけ 大根 水菜	じゃがいも	
	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー	
20 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	肉団子	肉団子			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 はんぺん	キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	
22 水	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ 牛乳		油 砂糖	
	花野菜のサラダ	チーズ	ブロッコリー カリフラワー	イタリアンドレッシング	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	
	マスカットゼリー			マスカットゼリー	
23 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	愛・地産給食 なばな 
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉	レモン	砂糖	
	なばなのごま和え	まぐろ油漬	なばな キャベツ	砂糖 ごま	
	若竹汁	豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ		
	りんごのジュレ			りんごのジュレ	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー819kcal、たんぱく質15.7%、脂質27.8%