

# 3月給食献立表

令和8年 給食回数 全14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                        |
|-----------|----------------|------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------------|
| 2月        | ごはん 牛乳         | 牛乳                     |                                | ごはん                  |                           |
|           | 厚焼き卵           | 厚焼き卵(卵)                |                                |                      |                           |
|           | マカロニサラダ        | ハム                     | きゅうり キャベツ                      | マカロニ ノンエッグマヨネーズ      |                           |
|           | 揚げじゃがのきんぴら     | 豚肉 はんぺん                | にんじん たけのこ こんにゃく グリンピース         | じゃがいも 油 砂糖           |                           |
| 3火        | 春のちらし寿司        | ツナ 錦糸卵                 | かんぴょう れんこん 干しいたけ なばな           | ごはん 砂糖               | <b>桃の節句献立</b>             |
|           | 牛乳             | 牛乳                     |                                |                      |                           |
|           | ちくわの磯辺揚げ       | ちくわ 青のり                |                                | 小麦粉 油                |                           |
|           | 花魁のすまし汁        | 豆腐 かまぼこ                | 大根 にんじん みつば                    | 花ふ                   |                           |
| 4水        | 赤飯 牛乳          | 牛乳                     |                                | 赤飯 ごま塩               | <b>卒業お祝い献立</b>            |
|           | 鶏肉のレモンソース      | 鶏肉                     | レモン                            | 油 小麦粉 砂糖             |                           |
|           | 白菜の香り漬け        |                        | 白菜 きゅうり                        | ごま油                  |                           |
|           | 沢煮椀            | 豚肉                     | たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば           |                      |                           |
| 5木        | お祝いデザート        |                        |                                | お祝いデザート              |                           |
|           | キャラメル揚げパン      |                        |                                | ミルクロールパン 油 キャラメルパウダー |                           |
|           | 牛乳             | 牛乳                     |                                |                      |                           |
|           | ペンネのトマトソース     | ベーコン                   | にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト | ペンネ オリーブ油 砂糖         |                           |
| 6金        | キャベツとコーンのサラダ   |                        | キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし        | イタリアンドレッシング          |                           |
|           | <b>中学校 卒業式</b> |                        |                                |                      |                           |
|           | ごはん 牛乳         | 牛乳                     |                                | ごはん                  | <b>郷土料理給食「岩手県」</b>        |
|           | いわしの梅煮         | いわし                    | 梅                              | 砂糖 ごま油               |                           |
| 茎わかめのきんぴら | 豚肉 茎わかめ        | れんこん とうもろこし パプリカ       | 里芋                             |                      |                           |
| 芋の子汁      | 鶏肉 豆腐 油揚げ      | にんじん しめじ まいたけ こんにゃく ねぎ |                                |                      |                           |
| 10火       | わかめごはん 牛乳      | わかめ 牛乳                 |                                | ごはん                  |                           |
|           | 茶碗蒸し           | 鶏肉 卵 かまぼこ              | 干しいたけ ほうれん草                    |                      |                           |
|           | ポテトコロッケ        | コロッケ(豚肉 牛肉)            | コロッケ(玉ねぎ)                      | コロッケ(じゃがいも パン粉) 油    |                           |
|           | ツナと水菜の和え物      | ツナ かつお節                | 水菜 もやし                         | 砂糖                   |                           |
| 11水       | 中華めん 牛乳        | 牛乳                     |                                | 中華めん                 |                           |
|           | みそラーメン         | 豚肉 なた豆 みそ 白みそ          | にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが   |                      |                           |
|           | 大根の中華風サラダ      | ささ身                    | 大根 キャベツ チンゲンサイ                 | ごま油 砂糖               |                           |
|           | おからドーナツ        | 卵 豆乳 おから               |                                | ホットケーキミックス 砂糖 油      |                           |
| 12木       | ごはん 牛乳         | 牛乳                     |                                | ごはん                  | <b>お魚チャレンジ「さわら」</b>       |
|           | さわらのピリ辛焼き      | さわら                    | しょうが                           | ごま油                  |                           |
|           | ビーフンの野菜炒め      | 豚肉                     | しょうが にんじん ピーマン 玉ねぎ             | ビーフン 油 ごま油           |                           |
|           | 中華スープ          | 豆腐 うずら卵                | 白菜 ねぎ たけのこ もやし きくらげ            |                      |                           |
| 13金       | 麦ごはん 牛乳        | 牛乳                     |                                | 麦ごはん                 | <b>愛・地産給食「なばな」「春キャベツ」</b> |
|           | ポークカレー         | 豚肉                     | 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        |                           |
|           | 手作りアメリカンドッグ    | ウインナー 牛乳 卵             |                                | ホットケーキミックス 油         |                           |
|           | 春野菜のサラダ        |                        | なばな 春キャベツ とうもろこし               | コーンクリームドレッシング        |                           |
| 16月       | ごはん 牛乳         | 牛乳                     |                                | ごはん                  |                           |
|           | 愛知の野菜入り春巻き     | 春巻き(鶏肉)                | 春巻き(キャベツ れんこん)                 | 油                    |                           |
|           | マーボー豆腐         | 豚肉 レバー 豆腐 豆みそ          | 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく          | 油 砂糖 片栗粉 ごま油         |                           |
|           | 糸寒天の黒酢和え       | 寒天                     | チンゲンサイ きゅうり                    | 砂糖 ごま油               |                           |
| 17火       | キムタクご飯         | 豚肉                     | 白菜キムチ つぼ漬け                     | ごはん 砂糖 油             |                           |
|           | 牛乳             | 牛乳                     |                                |                      |                           |
|           | 若草ポテト          |                        | パセリ                            | じゃがいも                |                           |
|           | キャベツの白みそ汁      | 生揚げ 白みそ                | 玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ              | 里芋                   |                           |
| 18水       | ココア牛乳の素        |                        |                                | ココア牛乳の素              |                           |
|           | ごはん 牛乳         | 牛乳                     |                                | ごはん                  |                           |
|           | 鶏肉の塩から揚げ       | 鶏肉                     |                                | 片栗粉 油                |                           |
|           | 磯香和え           | のり                     | 小松菜 もやし                        | 砂糖                   |                           |
| 19木       | かきたま汁          | 卵 かまぼこ 豆腐              | にんじん 大根 みつば                    | 片栗粉                  |                           |
|           | 一口ゼリー          |                        |                                | ひとくちゼリー              |                           |
|           | ごはん 牛乳         | 牛乳                     |                                | ごはん                  |                           |
|           | ハヤシライス         | 牛肉                     | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト    | じゃがいも 油 ハヤシルウ        |                           |
| 23月       | 白身魚のパン粉焼き      | ホキ                     | にんにく パセリ                       | オリーブ油 パン粉            |                           |
|           | ごぼうサラダ         | ハム                     | ごぼう とうもろこし きゅうり                | ごまドレッシング             |                           |
|           | ピラフ 牛乳         | ハム 牛乳                  | 玉ねぎ とうもろこし パプリカ マッシュルーム 枝豆     | アルファ化米               |                           |
|           | ささみコーンフレイクフライ  | ささみ                    |                                | 油 コーンフレイク            |                           |
| 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                 |                      |                           |

※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791kcal、たんぱく質15.3%、脂質26.6%