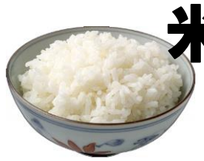
献立表

3月

平成２８年度
弥彦中学校
2月28日

～今月の弥彦産～



米

みそ

※米とみそは一年中弥彦産で

ほうれんそう

7、8、13、14日使用

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

小学校から続いた給食も2日が最後になります。卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。
「何をどう食べたらかいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。
特に日本人は中学卒業と同時にカルシウム摂取量が急に減るというデータがあります。まだまだ成長期にあるみなさんには、特に意識して牛乳・乳製品をとり続けてほしいと思います。

～食べ物は体をつくり、食べ方は人を作ります～

☆献立は都合で変更する場合があります。　☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	ご家庭でとってほしい食品	使用する主な食品 体をつくる	使用する主な食品 熱や力のもとになる	使用する主な食品 体の調子を整える	エネルギー量(kcal)
1	水	キムチ チャーハン	○	チーズささみフライ ラーメンサラダ みそワンタンスープ シューアイス	大豆・大豆製品	ぶた肉 チーズささみフライ ハム　なると　牛乳 シューアイス	米　ごま油 さとう　ごま ワンタン	しょうが　にんじん もやし　きゅうり　キャベツ チンゲンサイ　えのきだけ　ねぎ	845
2	木	みそラーメン （ゆで中華）	○	とり肉のレモン和え ポテトサラダ ムース大福	小魚類	ひき肉　みそ　ハム チーズ　ムース大福	めん　油 じゃがいも　さとう マヨネーズ	玉ねぎ　もやし　にんじん キャベツ　ねぎ　にら　しなちく コーン　レモン　パセリ	931
6	月	ごはん	○	酢豚 にらたまスープ フルーツ杏仁	海藻類	ぶた肉　とうふ たまご　牛乳	米　じゃがいも 油　さとう フルーツ杏仁	にんじん　玉ねぎ　たけのこ ピーマン　干ししいたけ　えのきだけ 白菜	804
7	火	ごはん	○ コーヒー	さばのみそに 菜の花和え あさりのみそ汁	いも類	さば　みそ かつおぶし　あさり とうふ　油揚げ　牛乳	米	菜の花　ほうれんそう　もやし にんじん　ねぎ　えのきだけ こまつな	735
8	水	ごはん ふりかけ	○	メンチカツ 竹輪入りごまあえ じゃがいものみそ汁	くだもの類	竹輪　油揚げ みそ　牛乳	米　油 じゃがいも　ごま	ほうれんそう　キャベツ　にんじん 玉ねぎ　えのきだけ	803
9	木	バターロール	○	チキンマカロニグラタン コールスローサラダ 豆入りミネストローネ	緑の葉の野菜	とり肉　ハム　大豆 たまご　牛乳	バターロール じゃがいも　バター リボンパスタ さとう	キャベツ　きゅうり　コーン にんじん　玉ねぎ　セロリ にんにく　トマト　パセリ	883
10	金	きのこ ごはん	○	ひじき入り豆腐ハンバーグ くきわかめのきんぴら 野菜のみそ汁	小魚類	ひじき入り豆腐ハンバーグ くきわかめ　ぶた肉 油揚げ　みそ	米　さとう 油　ごま	えのきだけ　しめじ　つきこんにゃく ごぼう　にんじん　ピーマン 白菜　大根	718
13	月	シーフード ドリア （ｶﾙｰ麦ごはん）	○	切干大根サラダ 越後姫ゼリー	いも類	ベーコン　いか　あさり えび　牛乳　クリーム 粉チーズ　ハム	米　麦 バター　ごま ごま油　さとう	玉ねぎ　にんじん　エリンギ 切干大根　ほうれんそう キャベツ　きゅうり	749
14	火	わかめごはん	○	春巻き のりず和え 豚汁	くだもの	わかめ　春巻き　ツナ のり　ぶたにく とうふ　みそ	米　油 じゃがいも	ほうれんそう　もやし　ごぼう 大根　にんじん　つきこんにゃく ねぎ	797
15	水	ごはん	○	キングサーモン西京焼き きりざい 沢煮椀	緑の葉の野菜	キングサーモン　みそ 納豆　ぶた肉 かまぼこ	米　ごま はるさめ	たくあん　野沢菜　にんじん えのきだけ　ごぼう　きぬさや	737
16	木	ソフトめん 大豆入り ミートソース	○	じゃがチーズ デコポン	海藻類	ひき肉　大豆　粉チーズ ベーコン　牛乳	ソフトめん　油 じゃがいも　さとう	玉ねぎ　にんじん　にんにく グリンピース　トマト マッシュルーム　デコポン	887
17	金	米粉ナン・お豆のキーマカレー	りジョんごア	マカロニサラダ ポトフスープ ミニフィッシュ	種実類	ひき肉　大豆　ひよこ豆 粉チーズ　ハム ウインナー　ジョア	米粉ナン　バター マヨネーズ じゃがいも マカロニ	玉ねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　しょうが　キャベツ 大根　セロリ	762
21	火	かおりごはん	○	えびフライ しょうゆフレンチ すまし汁	いも類	ハム　かまぼこ とり肉　牛乳	米　油	ほうれんそう　もやし　にんじん えのきだけ　こまつな	713
22	水	シーフードあんかけ チャーハン （玉子入り麦ごはん）	○	わかめスープ お祝いクレープ	大豆・大豆製品	たまご　ぶた肉 わかめ　とうふ　えび お祝いクレープ	米　麦　油 さとう　ごま	しょうが　ねぎ　にんじん　白菜 玉ねぎ　たけのこ　干ししいたけ きくらげ　きぬさや	761