

# ひんだて表

## 3月

令和3年度  
弥彦中学校



【3月の給食目標】

1年間の食生活について  
振り返ろう

### 3月の弥彦産食材

- ◆米（100%弥彦産）
- ◆みそ



<おしらせ>

太字の食材は、弥彦産の食材です。  
給食予定は、学校からのたよりで  
ご確認ください。  
献立は都合により変更となる場合  
がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
1	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルト和え		牛乳 チーズ ヨーグルト ぶたにく 大豆	米 むぎ じゃがいも さとう 油	にんじん たまねぎ だいこん パイン もも ルレクチェ みかん バナナ	833
2	水	ごはん	牛乳	さわにわん とりのレモン和え のりす和え ガトーショコラ	3年生卒業お祝い リクエストメニュー	牛乳 のり ぶたにく とりにく 豆乳	米 はるさめ かたくり粉 さとう	ほうれんそう 水菜 にんじん パセリ えのき たけのこ レモン もやし	849
3	木	ちらしずし	牛乳	根菜汁 たらの西京焼き おかか和え		牛乳 たら かつおぶし みそ あつあげ	米 さつまいも 油	こまつな にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ きゃべつ たけのこ	708
4	金	ごはん	牛乳	たまごコーンスープ すぶた パンサンスー		牛乳 たまご ぶたにく レバー とうふ	米 はるさめ かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま	チンゲンサイ ピーマン にんじん コーン たまねぎ たけのこ きゅうり きゃべつ きくらげ	789
8	火	ごはん	ヨーグルト	大根の和風スープ メンチカツ ひじきの炒り煮		ヨーグルト ひじき ぶたにく とりにく かまぼこ ちくわ 大豆	米 さとう 油	水菜 にんじん さやいんげん だいこん えのき ねぎ ごぼう たまねぎ	769
9	水	ごはん	牛乳	なめこ汁 ぶたキムチ マカロニサラダ ルレクチェゼリー		牛乳 ぶたにく とうふ みそ	米 さとう マカロニ 油 マヨネーズ	ほうれんそう なめこ だいこん ねぎ はくさい しらたき きゅうり きゃべつ コーン ルレクチェ	793
10	木	コッペパン	牛乳	クラムチャウダー とりのケチャップ煮 コーンサラダ ブルーベリージャム		牛乳 あさり ベーコン とりにく 大豆	コッペパン じゃがいも さとう 米粉 油	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン ブルーベリー	854
11	金	ごはん	牛乳	あつあげのみそ汁 さけの塩こうじ焼き きりざい		牛乳 さけ なっとう みそ あつあげ	米 じゃがいも ごま	のざわな にんじん はくさい えのき ねぎ だいこん	750
14	月	ごはん	牛乳	マーボー白菜丼の具 ナムル みかんゼリー		牛乳 ぶたにく 大豆 とうふ みそ	米 さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま	にら にんじん はくさい しいたけ ねぎ もやし きゅうり きくらげ メンマ みかん	771
15	火	ごはん	牛乳	もずくスープ とりのピリから焼き 切り干し大根の炒め煮		牛乳 もずく とりにく とうふ 油あげ	米 さとう 油	さやいんげん にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 切り干し大根 しらたき	713
16	水	ごはん	牛乳	石狩汁 にくだんご（2個） 五目きんぴら	2年生給食なし	牛乳 ぶたにく さけ さつまあげ みそ 油あげ	米 さとう 油	さやいんげん にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう つきこん れんこん	729
17	木	ソフトめん	牛乳	みそけんちん汁 いかのいそペフライ 三色和え	2年生給食なし	牛乳 とりにく いか みそ	ソフトめん さとう 油	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ もやし	735
18	金	ごはん	牛乳	ニラ玉みそ汁 たれかつ 菜の花のごまマヨ和え プリン	食育の日メニュー	牛乳 ぶたにく しらす たまご とうふ みそ 豆乳	米 さとう 油 マヨネーズ ごま	にら 菜の花 にんじん たまねぎ えのき きゃべつ	828
22	火	ごはん	牛乳	わかめスープ とん丼の具 たくあん和え いちごゼリー		牛乳 わかめ ぶたにく とうふ かまぼこ	米 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん えのき ねぎ たまねぎ しらたき だいこん きゃべつ きゅうり いちご	734