こんだて表

3月

令和５年度
弥彦中学校

【3月のめあて】

一年間の食生活について振り返ろう

3月の弥彦産食材

・米
・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 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	備考	使用する主な食品 赤：体をつくる	使用する主な食品 黄：エネルギーになる	使用する主な食品 緑：体の調子を整える	エネルギー量(kcal) 食塩相当量（g）
1	金	ちらしずし	牛乳	肉だんご マカロニサラダ 湯葉入りすまし汁 お祝いクレープ	ひな祭り献立	のり、ツナ、湯葉 かまぼこ、鶏肉 牛乳	**こめ**、マカロニ ノンエッグマヨネーズ クレープ	きゃべつ、とうもろこし、にんじん えのきたけ、小松菜	887 3.0
4	月	ごはん	牛乳	鰆のかんずりみそ焼 海藻サラダ すき焼き風煮 ルレクチェゼリー		鰆、西京みそ 豚肉、焼き豆腐 海藻ミックス、牛乳	**こめ**、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん 白菜、ねぎ、さやいんげん	780 2.4
5	火	ごはん	牛乳	鶏のレモン和え たくあんサラダ みそワンタンスープ ガトーショコラ	卒業・進級 お祝い献立	鶏肉、豚肉、**みそ** 牛乳	**こめ**、かたくりこ、油 ごま、ワンタン	とうもろこし、きゃべつ、きゅうり にんじん、もやし、チンゲンサイ えのきたけ、メンマ、ねぎ	898 2.4
6	水	ごはん	牛乳	納豆の五菜和え カレーきんぴら 大根のそぼろ煮		納豆、ひじき、豚肉 豚ひき肉、牛乳	**こめ**、ごま、油 砂糖、じゃがいも 片栗粉	たくあん、小松菜、にんじん ピーマン、大根、玉ねぎ、さやいんげん	787 2..7
7	木	ごはん	牛乳	鶏とポテトの甘辛 ゆかり和え もずくスープ		鶏肉、もずく、豆腐 牛乳	**こめ**、じゃがいも、片栗粉 油、砂糖	さやいんげん、大根、きゃべつ 小松菜、えのきたけ、ねぎ にんじん	777 3.6
8	金	**卒業式**							
11	月	ごはん	牛乳	あつあげと豚肉の味噌炒め おかか和え きゃべつ豚汁		豚肉、厚揚げ **みそ**、牛乳	**こめ**、油、じゃがいも	ピーマン、きゃべつ、にんじん、しいたけ もやし、ほうれん草、ごぼう 大根、ねぎ	751 3.1
12	火	ごはん	牛乳	さばのごま揚げ うめマヨ和え うすくず汁		さば、ハム 豆腐、牛乳	**こめ**、ごま、油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	きゃべつ、きゅうり、にんじん えのきたけ、ねぎ、小松菜	748 2.4
13	水	わかめごはん	牛乳	千草焼き ごま和え 春野菜の旨煮		わかめ、卵、豚肉 がんもどき、牛乳	**こめ**、砂糖、ごま じゃがいも	ほうれん草、もやし、きゃべつ にんじん、小松菜、玉ねぎ たけのこ	758 3.5
14	木	コッペパン (ジャム＆マーガリン)	牛乳	ひじき入りチリコンカン ツナコーンサラダ コンソメスープ		大豆、ひじき、豚ひき肉 ツナ、ベーコン 牛乳	コッペパン、ジャム マーガリン、あぶら、さとう	玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり とうもろこし、にんじん	750 4.0
15	金	ポークカレー （むぎごはん）	牛乳	花野菜のサラダ 清見オレンジ　1/4こ		豚肉、ツナ 牛乳	**こめ**、精麦、じゃがいも カレールウ、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、枝豆 ブロッコリー、カリフラワー きゃべつ、清見オレンジ	788 2.1
18	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン こんにゃくサラダ 豆腐の中華スープ		鶏肉、わかめ、豆腐 かまぼこ、牛乳	**こめ**、片栗粉、油 砂糖、ごま	きゃべつ、きゅうり、にら ねぎ、白菜、にんじん	792 3.2
19	火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き たくあんのおかか和え どさんこスープ		豚肉 **みそ**、牛乳	**こめ**、ごま、じゃがいも 油	玉ねぎ、たくあん、大根 きゅうり、にんじん、ねぎ とうもろこし	789 2.7