



令和2年度 3月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1日(月) 愛輪杯 献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		894kcal 36.5g
	ソースカツ丼の具(ヒレカツ) (蒸しキャベツ) (ソース)	豚肉・鶏卵		人参 キャベツ	
	お好み豆	大豆・きな粉			
	あさりのみそ汁	あさり・みそ	わかめ	玉葱・大根	
2日(火) ひな祭り 献立	中華麺・牛乳	豚肉・みそ	牛乳	人参・唐辛子	807kcal 36.7g
	みそラーメン			根深葱・しなちく ホールコーン・もやし 古根・にんにく	
	味つけ玉子	鶏卵			
	中華炒め			人参 ほうれん草	
ひなまつりデザート	鶏卵	全粉乳		もも缶	
3日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		788kcal 31.2g
	親子丼の具	鶏肉・鶏卵	人参	玉葱・菊・干し椎茸 グリーンピース	
	根菜のみそ汁 デコボン	油揚げ みそ	人参・小松菜	大根 デコボン	
4日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		736kcal 31.0g
	さわらの香味焼き	鯖・みそ	にら	古根・にんにく	
	肉じゃが	豚肉	人参	玉葱 グリーンピース	
	すまし汁	豆腐	人参・葉葱	えのき茸	
5日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		782kcal 23.4g
	ポークカレー	豚肉	チーズ	人参	
	フレンチサラダ	ポークハム	赤ピーマン	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく	
	いちご			キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン いちご	
8日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		868kcal 32.7g
	にじますの電田揚げ	虹鱈			
	シーザーサラダ (パン粉)	ベーコン 鶏卵	チーズ		
	ミネストローネスープ	鶏肉・大豆		トマト缶 人参・小松菜	
	プリン		脱脂粉乳		
9日(火)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ		783kcal 33.7g
	県産真鯛の味噌漬け 野菜たっぷり焼きそば	真鯛・みそ			
	根菜汁	豚肉		人参・ピーマン 小松菜・人参	
	京都♡宇治抹茶ケーキ	豆腐		玉葱・キャベツ 大根・ごぼう	
10日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		817kcal 23.9g
	春巻	豚肉	人参	玉葱・キャベツ・古根 干し椎茸	
	パンサンスー	ポークハム	人参	キャベツ・きゅうり もやし	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参・葉葱	
	型抜きチーズ		チーズ	人参・葉葱 えのき茸・干し椎茸	

ひな祭り 行事食



ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんごんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっていない貝殻でない形がびったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあんこ、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

日	献立名	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
11日(木) 三島トマの日	ご飯(麦)・牛乳	豚肉・牛肉	牛乳	人参・ピーマン	精白米・麦	796kcal 31.2g
	焼き肉			古根・にんにく 玉葱・りんご缶	砂糖	
	タコのサラダ	たこ		人参	植物油 ごま	
	じゃが芋のみそ汁	みそ		キャバツ・きゅうり もやし	砂糖	
	ミニトマト			人参・小松菜	植物油 オリーブ油	
ミルメーク			ミニトマト	玉葱	じゃが芋・焼き麩	
12日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	814kcal 30.7g
カラフル卵焼き	ポークウィンナー ベーコン・鶏卵	牛乳	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	植物油 マヨネーズ	
(トマトソース)				トマトピューレ	砂糖	
もやしとハムの和え物	ポークハム			にら	ごま油	
キャバツとあさりの クリームスープ	鶏肉・あさり	牛乳・チーズ	人参	もやし 玉葱・キャバツ	じゃが芋・小麦粉 バター 植物油	
15日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	869kcal 30.0g
鶏の塩こうじ揚げ	鶏肉			古根・にんにく 白菜・もやし	米こうじ・でん粉 砂糖	
ごま和え				ほうれん草 人参・パセリ	植物油 ごま	
根菜と豆の和風スープ	豚肉・大豆			ごぼう・大根・根深葱 キャバツ・干し椎茸		
ブルーベリークレープ	豆乳			ブルーベリー果汁 レモン果汁	砂糖・水飴 植物油 米粉・でん粉	
16日(火)	揚げパン(きな粉)	きな粉			ねじり型パン・砂糖	818kcal 24.6g
揚げパン(ココア)・牛乳		牛乳			植物油 ロールパン・砂糖 ココア	
肉団子のスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	大根・白菜・玉葱	春雨・砂糖 パン粉・でん粉	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト		いちご・パイナップル みかん缶・もも缶		
17日(水)	赤飯・ごま塩・牛乳	あずき	牛乳		精白米・もち米 でん粉	
えびフライ	海老				パン粉・でん粉 植物油	
あしたカツ	大豆粉			玉葱・根深葱	小麦粉・砂糖 植物油 フード	
(ソース)	あしたか牛・豚肉 鶏卵				パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 砂糖	
おひたし	かつお節		ほうれん草	白菜	じゃが芋	
貝だくさんみそ汁	みそ		人参・小松菜	大根	砂糖・水飴・でん粉	
いちごのお祝いデザート	豆乳			いちご		
18日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	816kcal 31.3g
チンジャオロース	牛肉・豚肉		ピーマン・人参	筍・にんにく・古根	じゃが芋 植物油 ごま油	
わかめスープ	かまぼこ	わかめ		もやし	ごま油	
ヨーグルト		ヨーグルト				

【お知らせ】

- ◆今月の給食回数は14回の予定です。
- ◆行事食は日付ごとの欄をご覧ください。
- ◆欠食のお知らせ。
- <北中> 3日(水)・4日(木)・10(水)・12(金)
3年生は、給食がありません。
- <北上中> 3日(水)・4日(木)・8(月)・10(水)・12(金)・18日(木)
3年生は、給食がありません。

給食が変更になる場合があります。

リクエスト献立を募集しました

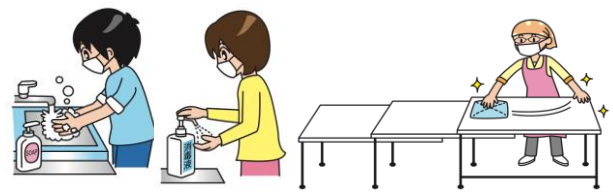
3年生のみなさん、たくさんのリクエスト献立、ありがとうございました。一番人気は「揚げパン」と「から揚げ」でした。3月は、3年生からのリクエストに応えられるように考えた献立です。3年生は、リクエストしたものが入っているか探してみてください。最後までおいしく、楽しく、残さず何でも食べてもらえたら嬉しいです。9日(火)の抹茶ケーキは、京都宇治抹茶を使用しています。ケーキを食べながら、修学旅行の気分を味わってください。

1年間をふりかえろう

衛生的な食事環境を整えよう

今年度実践してきた感染症対策をこれからも意識して、食事環境を整えていきましょう。

バランスの良い食事をとり、健康な体を自分でつくっていきましょう。



ご卒業おめでとうございます

友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。