










3 月分中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>1日(木) ごはん</p> <p>給食なし 和田中1.2年生 城南中1.2年生</p> <p>チャプチェ ブロッコリーのサラダ</p> <p>五目豆 ハタハタのから揚げ</p> 	<p>2日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>オレンジゼリー キャベツと水菜のわかめ和え</p> <p>福神漬け とんかつ</p> <p>カツカレー</p> <p>とんかつをごはんの上のせて、カレーをかけて食べましょう。</p> 	<p>5日(月) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中1.2年生 白糸中1.2年生 城北中1.2年生 若浦中1.2年生 加佐中1.2年生</p> <p>大豆と煮干しの揚げ煮 小松菜のごま和え</p> <p>きゅうり漬け スペイン風バイクドエッグ</p>	<p>6日(火) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中1.2年生 白糸中1.2年生 城北中1.2年生 若浦中1.2年生 加佐中1.2年生</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 もやしのナムル</p> <p>カクテキ 豚肉の竜田揚げ</p>
<p>7日(水) 菜の花ごはん</p> <p>給食なし 全中学校3年生</p> <p>ささみのごまサラダ きんぴらごぼう</p> <p>パイン缶 白身魚の香草焼き</p> <p>ささみは高たんぱく、低脂質のヘルシーな食品です。たんぱく質は身体の筋肉、血を作る働きをします。</p>	<p>8日(木) ごはん</p> <p>給食なし 全中学校3年生</p> <p>小松菜のコーン炒め ポテトサラダ</p> <p>つぼ漬け ツバスと玉ねぎの甘辛和え</p>  <p>みそ汁</p>	<p>9日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 全中学校3年生</p> <p>ポパイサラダ オレンジ</p> <p>うすら卵煮 ミンチカツソース ブロッコリー</p> <p>ハヤシライス</p> 	<p>12日(月) ごはん</p> <p>給食なし 全中学校3年生</p> <p>もやしの中華炒め 杏仁フルーツ</p> <p>白菜キムチ 揚げギョウザ</p> <p>麻婆豆腐</p> 
<p>13日(火) ごはん</p> <p>給食なし 全中学校3年生</p> <p>油揚げの卵とじ ココロポテト</p> <p>即席漬け さばの塩焼き</p>	<p>14日(水) わかめごはん</p> <p>給食なし 青葉中 白糸中 城南中 全中学校3年生</p> <p>肉団子のケチャップあん キャベツとにんじんのあっさり和え</p> <p>ごまじゃこ ツナとポテトのグラタン</p>	<p>15日(木) ばらずし</p> <p>竹輪の磯辺揚げ さつまいもの天ぷら</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>ココアケーキ ばらずしのトッピング</p> <p>すまし汁</p> <p>酢めしにのせて食べましょう。</p> <p>給食あり 加佐中1.2年生</p> 	<p>16日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>大根サラダ フルーツ白玉</p> <p>福神漬け かぼちゃコロケソース</p> <p>ビーフカレー</p> 
<p>19日(月) ごはん</p> <p>コーンサラダ 竹輪とこんにゃくの炒め煮</p> <p>チーズ イカのチリソース和え</p>	<p>20日(火) ごはん</p> <p>ポークビーンズ キャベツのゆかり和え</p> <p>佃煮昆布 鮭のマヨマスタード焼き</p> <p>鮭の上にマヨネーズ、マスタード、しょうゆを混ぜ合わせたソースをのせて、オープンで焼きます。</p>	<p>22日(木) ごはん</p> <p>ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え</p> <p>ミニゼリー チキンカツレツソース</p> <p>鶏肉に衣、パン粉をまぶし、天板に並べ、油を吹きかけて、オープンで焼くのでヘルシーです。</p>	<p>~~~~出世魚「ツバス」~~~~</p> <p>ツバスは出世魚で、成長とともにハマチ、ブリと呼び名が変わります。関西ではツバス、関東ではイナダとも呼ばれます。</p> <p>8日の給食に登場します!</p>  

※ご卒業おめでとうございます。※

3年生のみなさんは、小・中学校で9年間食べた給食とも今月でお別れですね。卒業後は自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。何をどう食べたらいいか迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。基本は「赤(体を作る)・黄(エネルギー源)・緑(体の調子を整える)」です。食べることは生きていく上で大切なことです。自分の食べた物で自分の身体はつくれます。そして、食べることは楽しみや人との繋がりも作ります。これからも「食」に関心を持ち、自分自身の健康管理ができるよう願っています。



3月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1 (木)	840 kcal	ハタハタのから揚げ	ハタハタ、片栗粉、米油
		チャプチェ	春雨、豚肉、酒、しょうゆ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ニラ、土生姜、にんにく、米油、塩、こしょう、さとう、ごま油
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
2 (金)	924 kcal	カレー	合挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメ、牛乳
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、米油
		オレンジゼリー	(砂糖・ぶどう糖液糖、オレンジ・みかん果汁、粉あめ)
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、ごま、炊き込みわかめ、塩
		漬け物	福神漬け
5 (月)	885 kcal	スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ミックスチーズ、鶏挽肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、塩、こしょう、ケチャップ
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		漬け物	きゅうり漬け
6 (火)	898 kcal	豚肉の竜田揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏挽肉、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		カクテキ	だいこん、きゅうり、塩、キムチの素
7 (水)	872 kcal	菜の花ごはん	小松菜、卵、塩、酒、さとう、米油、ごま
		白身魚の香草焼き	白身魚、塩、こしょう、白ワイン、パセリ、バジル、マヨネーズ、パン粉
		ささみのごまサラダ	ささみ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、ごま、一味
		フルーツ	パイン缶
8 (木)	936 kcal	ツバスと玉ねぎの甘辛和え	ツバス角切り、片栗粉、米油、玉ねぎ、みそ、しょうゆ、さとう、みりん、ごま
		小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、ホールコーン、バター、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、マヨネーズ
		漬け物	つぼ漬け
		みそ汁	豆腐、だいこん、わかめ、煮干し、みそ
9 (金)	996 kcal	ハヤシライス	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		ミンチカツ、ブロッコリー、ソース	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、米油 ブロッコリー昆布茶、ケチャップ、ソース、さとう
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		フルーツ	オレンジ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
12 (月)	939 kcal	麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		揚げギョウザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、土生姜、米粉)、米油
		もやし中華炒め	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		杏仁フルーツ	黄桃缶、杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		漬け物	白菜キムチ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
13 (火)	957 kcal	鯖の塩焼き	塩鯖
		油揚げの卵とじ	油揚げ、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん
		コロコロポテト	さつまいも、米油、大学芋たれ
		即席漬け	白菜、塩昆布、塩
14 (水)	917 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		ツナとポテトのグラタン	玉ねぎ、じゃがいも、ツナ、バター、生クリーム、粉チーズ、塩、こしょう、パセリ、ミックスチーズ
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		キャベツとにんじんのあっさり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、しょうゆ、さとう、みりん、ごま
15 (木)	979 kcal	ばらずし	さとう、塩、酢、油揚げ、にんじん、しょうゆ、鯖缶、みりん、卵、グリーンピース、米油
		竹輪の磯辺揚げ さつまいもの天ぷら	竹輪、青のり、小麦粉、さつまいも、塩、米油
		ココアケーキ	ホットケーキミックス、卵、さとう、バター、牛乳、ミルクココア
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま
		すまし汁	しめじ、豆腐、カットわかめ、出しかつお、しょうゆ
16 (金)	985 kcal	ビーフカレー	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃコロッケ	(かぼちゃ、パン粉、小麦粉、玉ねぎ、さとう、塩)、米油
		大根サラダ	だいこん、ハム、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
		漬け物	福神漬け
19 (月)	815 kcal	イカのチリソース和え	イカ、塩、こしょう、片栗粉、米油、土生姜、にんにく、玉ねぎ、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ、パセリ
		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		竹輪とこんにゃくの炒め煮	糸こんにゃく、竹輪、にんじん、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、ごま、一味
		チーズ	キャンディーチーズ
20 (火)	786 kcal	鮭のマヨマスタード焼き	鮭、塩、こしょう、マヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、米油、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、水菜、ゆかり、塩
		佃煮昆布	佃煮昆布
22 (木)	856 kcal	チキンカツレツ、ソース	鶏むね肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、油、ケチャップ、ソース、さとう
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう、花かつお
		ミニグレープゼリー	(ぶどう糖液糖、フルーツ果汁)