

3 月中学校給食献立



<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> <td rowspan="2">まいづる 海自チキン カレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	まいづる 海自チキン カレー	福神漬	コロッケ	<p>3日(火) ごはん</p> <p>給食なし 加佐中1・2年</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の あっさり ナムル</td> <td>さつまいもと 煮干しの 揚げ煮</td> <td rowspan="2">厚揚げのピリ辛 みそ炒め</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td></td> </tr> </table>	切干大根の あっさり ナムル	さつまいもと 煮干しの 揚げ煮	厚揚げのピリ辛 みそ炒め	チーズ		<p>4日(水) 菜の花ごはん</p> <p>ひなまつり 献立</p> <p>給食なし 加佐中1・2年</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアン サラダ</td> <td>いちご</td> <td rowspan="2">鶏の照り焼き</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく の炒め煮</td> <td></td> </tr> </table>	マセドアン サラダ	いちご	鶏の照り焼き	こんにゃく の炒め煮		<p>5日(木) ごはん</p> <p>給食なし 加佐中1・2年</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ひじきの 煮物</td> <td rowspan="2">とんかつ キャベツ かけソース</td> </tr> <tr> <td>パイ 缶</td> <td></td> </tr> </table>	大根サラダ	ひじきの 煮物	とんかつ キャベツ かけソース	パイ 缶		<p>6日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 各中学校3年</p> <p>中華丼 の具</p> <p>給食なし 加佐中1・2年</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイ サラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> <td rowspan="2">カマスの 唐揚げ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコ リーの昆 布茶和え</td> <td></td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	ポパイ サラダ	杏仁豆腐	カマスの 唐揚げ	ブロッコ リーの昆 布茶和え	
コーンサラダ	レモンゼリー	まいづる 海自チキン カレー																											
福神漬	コロッケ																												
切干大根の あっさり ナムル	さつまいもと 煮干しの 揚げ煮	厚揚げのピリ辛 みそ炒め																											
チーズ																													
マセドアン サラダ	いちご	鶏の照り焼き																											
こんにゃく の炒め煮																													
大根サラダ	ひじきの 煮物	とんかつ キャベツ かけソース																											
パイ 缶																													
ポパイ サラダ	杏仁豆腐	カマスの 唐揚げ																											
ブロッコ リーの昆 布茶和え																													
<p>9日(月) ごはん、しそふりかけ</p> <p>給食なし 各中学校 3年生 (和田中3年生 は給食あり)</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ベーコン炒め</td> <td>いんげんの ごま和え</td> <td rowspan="2">鶏のチリソース</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td></td> </tr> </table>	小松菜の ベーコン炒め	いんげんの ごま和え	鶏のチリソース	黄桃缶		<p>10日(火) ごはん</p> <p>給食なし 各中学校 3年生 (和田中3年生は 給食あり)</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>しらぬい (デコボン)</td> <td rowspan="2">ちくわの 磯辺揚げ</td> </tr> <tr> <td>コーン 炒め</td> <td></td> </tr> </table> <p>マーボー 豆腐</p>	春雨サラダ	しらぬい (デコボン)	ちくわの 磯辺揚げ	コーン 炒め		<p>11日(水) わかめごはん</p> <p>給食なし 各中学校 3年生</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>おからの 炒り煮</td> <td rowspan="2">プリのフライ かけソース</td> </tr> <tr> <td>ミニ トマト</td> <td></td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	もやし炒め	おからの 炒り煮	プリのフライ かけソース	ミニ トマト		<p>12日(木) ごはん</p> <p>給食なし 各中学校 3年生 青葉中 和田中</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうと ツナのサラダ</td> <td>カレー じゃこ</td> <td rowspan="2">親子そぼろ丼 の具</td> </tr> <tr> <td>金時豆 の甘煮</td> <td></td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう</p>	かんぴょうと ツナのサラダ	カレー じゃこ	親子そぼろ丼 の具	金時豆 の甘煮		<p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>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多くなります。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かかせないことです。自分の食べた物で自分の身体はつくられます。そして食べることは楽しみや人とのつながりも作ります。これからも「食」を大切に、自分自身の健康管理をしっかりと、心も体も大きく成長されますように願っています。</p>					
小松菜の ベーコン炒め	いんげんの ごま和え	鶏のチリソース																											
黄桃缶																													
春雨サラダ	しらぬい (デコボン)	ちくわの 磯辺揚げ																											
コーン 炒め																													
もやし炒め	おからの 炒り煮	プリのフライ かけソース																											
ミニ トマト																													
かんぴょうと ツナのサラダ	カレー じゃこ	親子そぼろ丼 の具																											
金時豆 の甘煮																													
<p>16日(月) ごはん</p> <p>みそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の 炒め煮</td> <td>ブロッコリーの おかが和え</td> <td rowspan="2">イワシの ピリッとソース</td> </tr> <tr> <td>わらび 餅</td> <td></td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	大根の 炒め煮	ブロッコリーの おかが和え	イワシの ピリッとソース	わらび 餅		<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>かぼちゃの チーズ焼き</td> <td rowspan="2">プルコギ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬</td> <td></td> </tr> </table>	グリーン サラダ	かぼちゃの チーズ焼き	プルコギ	きゅうり 漬		<p>18日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしと ほうれん草の ナムル</td> <td>にんじん しりしり</td> <td rowspan="2">揚げギョーザ</td> </tr> <tr> <td>ミニ グレー ゼリー</td> <td></td> </tr> </table>	もやしと ほうれん草の ナムル	にんじん しりしり	揚げギョーザ	ミニ グレー ゼリー		<p>19日(木) ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと 水菜の ごまサラダ</td> <td>こぶきいも</td> <td rowspan="2">油淋鶏</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td></td> </tr> </table>	キャベツと 水菜の ごまサラダ	こぶきいも	油淋鶏	いちご		<p>《お弁当づくりのポイント!》</p> <p>お…大きさはぴったり?(自分に合った大きさのお弁当箱を選ぼう。)</p> <p>い…いろどりはきれいかな?(いろいろな色が入ることで栄養バランスも良くなります。)</p> <p>し…主食3・副菜2・主菜1になっている?(2段弁当でもこのバランスで!)</p> <p>そ…それぞれ異なる調理方法になっている?(炒める、揚げる、煮る、焼くなどの調理を組み合わせる)</p> <p>う…動かないかな?しっかりとつめてある?(カップなどを使ってすまなくつめよう)</p> <p>*調理前に手洗いを、しっかりと火を通して冷めてからつめる、汁を切るなど衛生面も注意しましょう。</p>					
大根の 炒め煮	ブロッコリーの おかが和え	イワシの ピリッとソース																											
わらび 餅																													
グリーン サラダ	かぼちゃの チーズ焼き	プルコギ																											
きゅうり 漬																													
もやしと ほうれん草の ナムル	にんじん しりしり	揚げギョーザ																											
ミニ グレー ゼリー																													
キャベツと 水菜の ごまサラダ	こぶきいも	油淋鶏																											
いちご																													



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
2日 (月)	895 kcal	ごはん	米
		まいづる海自チキンカレー	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、油、クミン、ガーリックパウダー、土生姜、カレールウ、カレー粉、鶏ガラスープ、だしの素、塩、こしょう
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
3日 (火)	736 kcal	ごはん	米
		厚揚げのピリ辛みそ炒め	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、コチュジャン、赤みそ、みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、油、片栗粉
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		さつまいもと煮干しの揚げ煮	さつまいも、いりこじゃこ、油、しょうゆ、さとう
		チーズ	チーズ
4日 (水)	736 kcal	菜の花ごはん	米、卵、塩、さとう、油、小松菜、酒
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		マセドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		フルーツ	いちご
		こんにゃくの炒め煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、だしの素、一味、油
5日 (木)	888 kcal	ごはん	米
		とんかつ、キャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		フルーツ	パイン缶
6日 (金)	756 kcal	麦ごはん	米、麦
		中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		カマスの唐揚げ	カマス、片栗粉、油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
9日 (月)	806 kcal	ごはん、しそふりかけ	米、しそふりかけ
		鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、玉ねぎ、ガーリックパウダー、豆板醤、土生姜、ケチャップ、しょうゆ、酒
		小松菜のベーコン炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		いんげんのごま和え	さやいんげん、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		フルーツ	黄桃缶
10日 (火)	835 kcal	ごはん	米
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	しらぬい(デコボン)
コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
11日 (水)	745 kcal	わかめごはん	米、炊き込めわかめ
		ブリのフライ、かけソース	ブリ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		もやし炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、ニラ、油、塩、こしょう、中華の素
		おからの炒り煮	おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		ミニトマト	ミニトマト
12日 (木)	825 kcal	ごはん	米
		親子そぼろ丼の具	鶏挽肉、卵、塩、さとう、しょうゆ、酒、みりん、土生姜、油、グリーンピース
		かんぴょうとツナのサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、かんぴょう、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		カレーじゃこ	いりこじゃこ、油、さとう、しょうゆ、みりん、カレー粉
金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ		
16日 (月)	772 kcal	ごはん	米
		イワシのピリッとソース	イワシ、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、酢、しょうゆ、さとう、豆板醤
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、さやいんげん、こんにゃく、油、さとう、しょうゆ、一味
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
17日 (火)	761 kcal	ごはん	米
		ブルコギ	牛肉、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ニラ、ガーリックパウダー、油、しょうゆ、さとう、みりん、酒、こしょう、片栗粉
		グリーンサラダ	枝豆、きゅうり、キャベツ、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
		漬け物	きゅうり漬け
18日 (水)	758 kcal	キムチチャーハン	米、豚肉、土生姜、酒、ねぎ、白菜キムチ、油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、油
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
19日 (木)	796 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
		キャベツと水菜のごまのサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、塩、こしょう、ごまドレッシング
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
フルーツ	いちご		