

# ランチタイムス上芳養共同調理場献立表(中学校)

令和5年度

# 3月

日	献立名	主な材料名			エネルギー タンパク質・脂肪 ー口メモ
		血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	
1 金	うすまきパン のむヨーグルト	のむヨーグルト	うすまきパン		586kcal 22.3g ・ 26.8g 中学校3年生の皆さんには、「卒業おめでとう献立」少し豪華になります。
	かぼちゃサンドフライ	かぼちゃサンドフライ	あげ油		
	青じそドレサラダ	ハム	青じそドレッシング	きゃべつ きゅうり	
	ベーコンと白菜のスープ煮	ベーコン ぶた肉		白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <b>中学校3年生 祝</b> </div> <div> <p>卒業後は、給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。これからも食べる事は一生続きます。そして、私達の体は自分が食べたものから作られます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。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、様々な事を学んでくれていたら嬉しいです。未来に向かって大きく羽ばたいてください。</p> </div> </div>					
4 月	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		665kcal 21.6g ・ 25.4g 花の形のハンバーグ・すまし汁・ひなあられで「ひな祭り献立」です。
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう		
	おひたし		さとう	白菜 小松菜 にんじん	
	きしゅう汁 ・ひなあられ	わかめ とうふ かまぼこ	ひなあられ	にんじん えのきたけ ねぎ うめぼし	
5 火	ジビエ入りカレーライス	ぶた肉 ジビエ(シカ)	こめ じゃが芋	玉ねぎ にんじん	736kcal 21.6g ・ 25.4g 今回は鹿肉をつかったカレーライスです。
	カリカリサラダ		ぎょうざの皮 サラダ油 さとう	きゅうり きゃべつ にんじん パイン缶	
	牛乳	牛乳			
6 水	ごはん		こめ		584kcal 24.4g ・ 15.3g 主食、主菜、副菜、もう1品をそろえて「日本型の食事」を心がけましょう。
	とり肉と大根のもの	とり肉 ひらてん	さとう	大根 こんにゃく にんじん さやいんげん	
	すのもの	かまぼこ わかめ	さとう ごま	もやし きゅうり にんじん	
	牛乳	牛乳			
7 木	あげパン ・牛乳	牛乳	コッパン 揚げ油 グラニュー糖		581kcal 23.4g ・ 26.6g お待たせしました。あげパンは、高温の油でさっと揚げて、グラニュー糖をまぶします。
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう		
	ごまドレサラダ	ツナ	ごまドレッシング	きゅうり きゃべつ	
	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ トマト にんじん パセリ	
8 金	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		692kcal 22.8g ・ 21.3g コロッケは、上富田町で作られているものです。優糖星は印南町で栽培されています。
	コロッケ	コロッケ	揚げ油		
	ミニトマト			ミニトマト	
	肉どうふ	ぶた肉 とうふ	サラダ油 さとう	玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜 にんじん ねぎ	
11 月	ごはん		こめ		644kcal 25.4g ・ 19.7g 汁物は、貝だくさんにしましょう。特に朝ごはんにも汁物があればいいですね。
	いかとじゃが芋のあげ煮	いかフリッター 青のり	じゃが芋 さとう 揚げ油		
	さわにわん	ぶた肉 とうふ		ごぼう たけのこ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
12 火	ごはん		こめ		639kcal 22.8g ・ 16.8g 煮物とあえ物の組み合わせは、多くの食材をバランス良く食べる事ができます。
	はっぽうさい	ぶた肉 うすら卵	さとう ごま油 かたくり粉	白菜 玉ねぎ にんじん 筍 ほししいたけ チンゲン菜	
	春雨サラダ	ハム	春雨 ごま油 さとう	きゅうり もやし コーン	
	牛乳	牛乳			
13 水	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		727kcal 35.0g ・ 20.6g 久しぶりに「ささみのレモン煮」が登場します。まごわやさしいみそ汁も定番になってきました。
	ささみのレモンに	ささみ	かたくり粉 揚げ油 さとう	レモン汁	
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	きゅうり りんご	
	まごわやさしいみそ汁	油あげ わかめ ちくわ みそ	さつま芋 ねりごま	しめじ にんじん ねぎ	
14 木	とりそぼろごはん	とり肉 錦糸卵	こめ サラダ油 さとう	しょうが にんじん えだまめ	654kcal 33.3g ・ 19.5g 気をつけてないと野菜は不足しがちですね。しっかり食べて、体の調子を整えましょう。
	けんちん汁	ぶた肉 とうふ		大根 ごぼう にんじん ねぎ	
	梅ゼリー		梅ゼリー		
	牛乳	牛乳			
15 金	黒糖パン ・牛乳	牛乳	黒糖パン		558kcal 29.1g ・ 19.1g 小6年生には、フルーツが追加となります。
	トマトソーススパゲティ	ぶた肉 ベーコン	スパゲティ サラダ油 さとう	トマト 玉ねぎ にんじん しめじ	
	ドレッシングサラダ	ハム	サラダ油 さとう	きゃべつ きゅうり ブロッコリー	
18 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		679kcal 22.8g ・ 18.4g 今年度の給食も後2回です。季節や行事食、新献立など喜んでもらえたかな？
	まぐろメンチカツ・くじら竜田	まぐろメンチカツ 鯨	揚げ油		
	ピリ辛きゅうり		サラダ油 さとう	きゅうり	
	ポテトスープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん パセリ コーン	
19 火	チキンカレーピラフ	とり肉	こめ サラダ油 さとう	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン	737kcal 23.4g 22.7g お祝いデザートをお楽しみにね。
	白菜シチュー	ぶた肉 ベーコン 牛乳	さつま芋 マーガリン 小麦粉 生クリーム	白菜 玉ねぎ ブロッコリー にんじん	
	お祝いデザート ・牛乳	牛乳	お祝いデザート		

中学校は卒業式のため給食はありません

優糖星

いよいよ3月、今年度最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができたでしょうか？

友達や先生と楽しく食べた時間、新しい献立や苦手な食べ物に苦労した事...一人一人さまざま思い出ができた事でしょう。今の学年で食べるのも、残すところあとわずかです。最後まで味わいながら、食べてもらえますように、調理場も力を合わせてがんばります！