



3月 学校給食こんだて予定表(中学校)

平成30年度 南アルプス市立北部学校給食センター



日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
1(金)	菜の花ちらし	○	★たまご	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん なののはな	こめ むぎ きょうかまい さとう	 《雛まつり給食》 ひなまつりは“桃の節句”ともいい、女の子の成長を祝う行事です。ひながしの緑、白、赤の3色には意味があり、緑は健康、白は清らかさと長生き、赤は魔よけを表しています。
	さわらの西京焼き		さわら みそ		さとう	
	野菜のゆずかつお和え		かつおぶし	こまつな キャベツ もやし とうもろこし	★ゆずかつおドレッシング	
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	にんじん えのきたけ ほうれんそう		
	ひなあられ				ひなあられ	
4(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	 《受験応援給食》 明日は中学3年生の高校入試です。給食でも、“手作りチキンカツ(勝利)”と“いよかん(いい予感♪)”で応援します。ペストを尽くせますように☆
	チキンカツ(ごまみそソース)		とりにく ★たまご みそ	にんにく	★こむぎこ ★パンこ ごま ごまあぶら こめあぶら さとう	
	白菜の梅風味和え		いとかまぼこ	はくさい みずな にんじん うめ	さとう ごまあぶら	
	わかめのすまし汁		とうふ わかめ かつおぶし	だいこん にんじん		
	いよかんゼリー				いよかんゼリー	
5(火)	ミルクパン	○			★ミルクパン	1年間の食生活を振り返ろう① ★よくかんで食べましたか？ 「よくかんで食べる」ことには、虫歯や肥満の予防、食べ物の消化を助ける、脳の働きを良くする、歯並びを良くするなど、たくさんの健康効果があります。
	ホキのマヨネーズ焼き		ホキ みそ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	
	フロッコリーのソテー		ウインナー	しめじ パプリカ キャベツ ブロッコリー	マーガリン	
	コンソメスープ		★ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも	
	りんご			りんご		
6(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	こんにゃくは、「こんにゃくいも」という「いも」を加工してできる食べ物です。こんにゃくは、ほとんど水でできています。しかし、グルコマンナンという食物繊維が、おなかの調子を整えてくれます。
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	さとう こめあぶら ごまあぶら かたくりこ	
	揚げぎょうざ		ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ しょうが	こめあぶら ★こむぎこ さとう かたくりこ	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	★あおじそドレッシング	
7(木)	トマトとツナのスパゲティ	○	★ベーコン ツナ ★チーズ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ トマト	★スパゲティ こめあぶら さとう	1年間の食生活を振り返ろう② ★毎日朝ごはんを食べましたか？ 朝ごはんには、眠っていた体を目覚めさせる3つのスイッチ(体のスイッチ・脳のスイッチ・お腹のスイッチ)の役割があります。勉強や運動がしっかりできるように、きちんと朝ごはんを食べましょう。
	のい塩ポテト		あおのり		じゃがいも こめあぶら	
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
8(金)	カレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも ★カレールー	カレー粉は、ミックススパイスの一つで、数種類の香辛料を混ぜて作られています。カレーはインドが発祥地で、タミール地方の「汁」という意味の「カリ」がなまったものといわれています。
	福神漬け			★ふくじんづけ(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが)		
	ミモザサラダ		★たまご ★ハム	キャベツ きゅうり もやし	さとう オリーブオイル	
	ハニーヨーグルト		★ハニーヨーグルト			
11(月)	手巻き寿司 (酢飯・牛肉炒め・玉子焼き・ 納豆・ツナマヨきゅうりのり)	○	ぎゅうにく ツナ ★たまご なっとう のり	しょうが にんにく きゅうり	こめ きょうかまい かたくりこ こめあぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	 《卒業祝い給食》 中学3年生のみなさんは、今日が最後の給食です。ご卒業、おめでとうございます。これからも健康第一で、がんばってくださいね！
	なるとのすまし汁		なると かつおぶし	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう		
	フッシュークリーム				★フッシュークリーム	
12(火)	 卒業式					
13(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	1年間の食生活を振り返ろう③ ★赤・黄・緑のなかまの食べ物をバランスよく食べましたか？ 赤・黄・緑のなかまの食べ物は、それぞれ働きがちがうので、成長や健康のためには、3つの色をそろえてバランス良く食べることが大切です！
	揚げじゃがのどぼろ煮		ぶたにく	しょうが えだまめ	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう とうもろこし	さとう	
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん しめじ ねぎ		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
14(木)	みぞ煮込みうどん	○	ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	だいこん にんじん ほうさい こまつな ねぎ	★ゆでうどん	【1年間の食生活をふり返ろう!】 感謝の気持ちをもって食事をする ことができましたか? 私たちは、食べ物の命をいただ いて、自分の命に変えていま す。また、食事ができるまで には、たくさんの人たちの想いと 苦労があります。毎日の食事 を、感謝の気持ちをもってい たきましょう。
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおさ だいすこ	しょうが	こめあぶら ★こむぎこ かたくりこ さとう	
	れんこんサラダ		わかめ とりささみ	にんじん れんこん キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	メープルパンケーキ				★メープルパンケーキ	
15(金)	中華丼	○	ぶたにく ★うすらたまご いか ★えび なた	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ はくさい さやえんどう	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	もやしは、暗くて温かく、湿り 気の多い工場に日光を当てな いようにして栽培します。天候 に左右されることがないため、 一年中栽培されています。普通 のもやしは「りょくとう」とい う豆を発芽させてつくりま す。
	三色ナムル			だいずもやし ほうれんそう にんじん		
	ごま団子		いんげんまめ あずき		こめあぶら かたくりこ こめこ ごま さとう	
18(月)	黒米ごはん	○			こめ ころまい きょうかまい	《南アフリカ食育の日》 「黒米」は稲の原種で、古代米 の一種です。うるち米と一緒に 炊くと、鮮やかな紫色をしたご はんになります。ビタミン、カ ルシウム、鉄分などの栄養素が 白米より多く入っています。今 日は県産の豚肉、豆乳、北杜 市のあけの金時を使用してい ま す。
	豚肉の角煮		ぶたにく ★うすらたまご	しょうが	さとう	
	野菜のたくあん和え			たくあん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	ごま	
	豆乳汁		あぶらあげ にぼし みそ とうにゅう	だいこん えのきたけ はくさい あさつき	さつまいも	
19(火)	キャロットロール	○			★キャロットロール	“キャロットロール”の“キャ ロット”とは、英語“にんじ ん”という意味です。にんじん に多く含まれている“カロテ ン”という栄養素の名前の由来 は、ここから来ています。
	チーズハンバーグ		ぶたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★だっしふんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	★パンこ さとう	
	甘夏サラダ			あまなつみかんかん きゅうり キャベツ レタス とうもろこし	★コールスロドレッシング	
	ジュリアンヌスープ		とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい パセリ		
	アセロラミルクゼリー				★アセロラミルク	
20(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	さばは、魚の中でもビタミンD が多いのが特徴です。ビタミン Dはカルシウムの吸収を良くし て、骨を強くする効果があり ま す。
	さばの南蛮漬		さば	しょうが たまねぎ	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	茎わかめの炒め煮		さつまあげ わかめ	にんじん ごぼう いんげん	こめあぶら さとう	
	大根のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	だいこん しめじ こまつな		
	清見オレンジ			きよみオレンジ		
21(木)						
22(金)	千キンクリームライス	○	とりにく ★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし えだまめ	こめ むぎ きょうかまい ★バター ★ベシャメルソース ★クリームシチュールウ	源小・飯野小・東小・百田小・ 八田小・芦安小・巨摩中・御中 八田中 給食終了
	キャベツとウィンナーのソテー		ウインナー	しめじ キャベツ もやし ピーマン	こめあぶら	
	カクテルフルーツポンチ			みかんかん パインかん ももかん りんごかん	カクテルゼリー	
25(月)	ゆかりごはん	○		あかじそ	こめ むぎ きょうかまい	芦安中 給食終了
	鮭のねぎみそ焼き		さけ みそ	ねぎ	さとう ごまあぶら	
	野菜のごま和え			にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	さとう ごま	
	のっぺい汁		とりにく あつあげ かつおぶし	だいこん にんじん しめじ	こめあぶら さといも かたくりこ	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

