



# 3月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峡中

☆太字のメニューは、リクエスト給食です。

| 日・曜 | 献立<br>*牛乳は毎日つきます。<br>(2群) | 使われている食品と主な働き     |                     |             |                             |                 |               | 調味料 | 献立のお知らせ                       |
|-----|---------------------------|-------------------|---------------------|-------------|-----------------------------|-----------------|---------------|-----|-------------------------------|
|     |                           | 主に体の組織をつくる        |                     | 主に体の調子を整える  |                             | 主にエネルギーになる      |               |     |                               |
|     |                           | 1群<br>魚、肉、卵、豆、豆製品 | 2群<br>牛乳、乳製品、小魚、海そう | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく) | 5群<br>穀類、いも類、砂糖 | 6群<br>油脂、(種実) |     |                               |
| 2月  | キャロットパン                   |                   |                     |             |                             |                 |               | パン  |                               |
|     | コーンスープ                    | ベーコン              | 牛乳                  | 人参          | 玉ねぎ コーン 枝豆                  | コーンスターチ         | バター           |     | パイタンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう         |
|     | 牛肉コロッケ                    | 牛肉                |                     |             | じゃが芋 玉ねぎ                    | パン粉 砂糖          | マーガリン         |     | 醤油 塩 香辛料                      |
|     | フルーツミックス<br>ナタデココ         |                   |                     |             | 黄桃 みかん パイナップル               | ナタデココ           |               |     |                               |
| 3火  | 白ご飯                       |                   |                     |             |                             |                 |               | 米   |                               |
|     | 豚汁                        | 豚肉 豆腐 米みそ         |                     | 人参 ねぎ       | 玉ねぎ ごぼう                     | じゃが芋            |               |     | いりこ                           |
|     | いわし梅煮                     | いわし               |                     |             | 梅                           | でん粉             |               |     | みりん 醤油 塩                      |
|     | 高菜の油炒め                    |                   | 白す干                 | 高菜漬け        |                             | 砂糖              | ごま油 ごま        |     | 醤油                            |
| 4水  | ちらしずし                     | 鶏肉 油揚げ            |                     | 人参          | ごぼう 椎茸 枝豆                   | 米 砂糖            |               |     | 酢 塩 醤油 酒 だし昆布                 |
|     | 豆腐のすまし汁                   | かまぼこ 豆腐           |                     | ねぎ          | えのきたけ                       |                 |               |     | 醤油 塩 かつお節 だし昆布                |
|     | きびなごカリカリフライ               |                   | きびなご                |             | 生姜                          | 砂糖 米粉 じゃが芋      | 菜種油           |     | 塩                             |
|     | アスパラガスのサラダ                |                   |                     |             | コーン キャベツ アスパラガス             |                 |               |     | ごまドレッシング                      |
|     | ひなあられ                     | 米                 | 青のり                 |             |                             | 砂糖              |               |     | だし昆布 野菜パウダー (トマト・ほうれん草・パプリカ)  |
| 5木  | ロールパン                     |                   |                     |             |                             |                 |               | パン  |                               |
|     | 野菜スープ                     | ベーコン              |                     | 人参 ほうれん草    | 玉ねぎ                         | さつま芋            | 菜種油           |     | 醤油 塩 ショウタンスープ 野菜ブイオン          |
|     | ペンネボロネーゼ                  | 豚肉                |                     | トマト         | 玉ねぎ エリンギ                    | 砂糖 マカロニ         | 菜種油 オリーブオイル   |     | こしょう 塩 トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ |
|     | ごぼうサラダ                    | ツナ                |                     | 人参          | ごぼう きゅうり                    |                 | ごま            |     | ごまドレッシング                      |
|     | ヨーグルト                     |                   | ヨーグルト               |             |                             |                 |               |     |                               |
| 6金  | 麦ご飯                       |                   |                     |             |                             |                 |               | 米 麦 |                               |
|     | 豚じゃが                      | 豚肉 厚揚げ            |                     | 人参          | 玉ねぎ 枝豆 こんにやく                | じゃが芋 砂糖         | 菜種油           |     | 酒 醤油 みりん                      |
|     | 鮭フライ                      | 鮭                 |                     |             |                             | パン粉 でん粉         | 菜種油           |     | 食塩                            |
|     | 野菜のしそ和え                   |                   | しそ                  | 人参          | キャベツ                        |                 | ごま            |     | 醤油                            |
| 9月  | 白ご飯                       |                   |                     |             |                             |                 |               | 米   |                               |
|     | 若布スープ                     | 豆腐                | 若布                  | 人参 ねぎ       | 玉ねぎ                         |                 |               |     | ショウタンスープ 中華スープ 醤油 塩           |
|     | メンチカツ                     | 豚肉 鶏肉             |                     |             | 玉ねぎ                         | パン粉 砂糖 でん粉      | 菜種油           |     | 醤油 塩 こしょう                     |
|     | 春雨と野菜の さっぱり炒め             | ベーコン              |                     |             | もやし キャベツ                    | 砂糖 春雨           | 菜種油           |     | 酢 醤油 塩 こしょう                   |
|     | ももゼリー                     |                   |                     |             |                             | ゼリー             |               |     |                               |

**今月の給食について**  
 少しずつ春の気配を感じるようになってきました。給食でも、春野菜を使った料理、菜の花に見立てた和え物など、春を感じる献立を取り入れています。

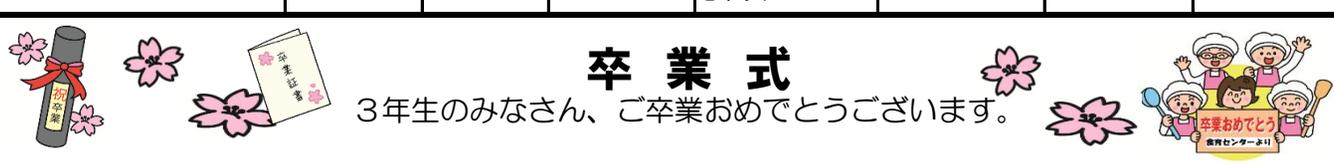
**3月3日は桃の節句**  
 桃の節句は、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。行事食として、ちらしずしとひなあられを4日の給食に取り入れています。

**3年生のみなさんへ**  
 ご卒業おめでとうございませう。小学校から9年間食べてきた給食も残り少なくなってきましたね。給食は楽しめたでしょうか？卒業すると、これからますます、自分で食事を選んで食べる機会が多くなります。その時に、学校給食には「いつも野菜がついていたな。」とか、「家庭科で習った6群の食材がそろっていたな。」などと思い出し、参考にしてくれるとうれしいです。これからも、それぞれの夢に向かってがんばるみなさんを応援しています。

**卒業おめでとう!**

**●今月の地場産物・県産品**  
 米、麦、牛乳、ねぎ、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、こんにやく、小松菜



| 日・曜 | 献立<br>*牛乳は毎日つきます。<br>(2群)  | 使われている食品と主な働き |     |            |                    |                |             | 調味料                    | 献立のお知らせ   |
|-----|--|---------------|-----|------------|--------------------|----------------|-------------|------------------------|---|
|     |  | 主に体の組織をつくる    |     | 主に体の調子を整える |                    | 主にエネルギーになる     |             |                        |   |
|     |  | 1群            | 2群  | 3群         | 4群                 | 5群             | 6群          |                        |   |
| 10火 | ワンローフパン  |               |     |            |                    | パン             |             |                        | <b>春野菜を味わおう!</b><br><br>春キャベツ 新たまねぎ<br>新じゃがいも<br>これらの野菜自体は一年中ありますが、春のものは水分が多い、やわらかいなどの特徴があります。<br>この時期ならではのおいしさを味わいましょう。                                 |
|     | はちみつ&マーガリン   |               |     |            |                    | はちみつ           | マーガリン       |                        |   |
|     | 肉団子のスープ  | 鶏肉 豚肉         |     | 人参 小松菜     | 玉ねぎ しめじ            |                |             | 野菜ブイオン 塩 しょう油 醤油       |   |
|     | 照り焼きチキン  | 鶏肉 大豆         |     |            |                    | でん粉            |             | 醤油 塩                   |   |
|     | フライドポテト(青のり)   |               | 青のり |            |                    | じゃが芋           | 菜種油         | 塩                      |   |
| 11水 | 白ご飯  |               |     |            |                    | 米              |             |                        |   |
|     | 親子煮  | 鶏肉 卵 かまぼこ     |     | 人参 みつば     | 玉ねぎ 椎茸             | 砂糖             |             | 酒 醤油 塩                 |   |
|     | あじさんが焼き  | あじ みそ         |     | 人参 ねぎ      | 玉ねぎ ごぼう 筍          | 砂糖             | 豚脂 植物油脂     | 醤油 塩 香辛料               |   |
|     | 切干大根のサラダ   | ハム            |     |            | 千切大根 きゅうり          | 砂糖             | ごま油         | 醤油 酢                   |   |
| 12木 |  <b>卒業式</b><br>3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 |               |     |            |                    |                |             |                        |   |
| 13金 | ミルクねじりパン   |               |     |            |                    | パン             |             |                        | <b>菜の花和え</b><br>ほうれん草とキャベツとコーンの和え物です。ほうれん草の緑とコーンの黄色を菜の花に見立てています。<br>  |
|     | じゃが芋のスープ   |               |     | 人参 小松菜     | 玉ねぎ                | じゃが芋           | 菜種油         | しょう油 野菜ブイオン 塩 醤油       |   |
|     | チキンBBQソース  | 鶏肉            |     |            | りんご 生姜 にんにく ゆず     | 砂糖             |             | 塩 しょう油 酒 醤油            |   |
|     | フレンチサラダ  |               |     | 人参         | キャベツ               |                | 菜種油         | 酢 塩 しょう油               |   |
| 16月 | 麦ご飯(減量)  |               |     |            |                    | 米 麦            |             |                        | <b>1・2年生のみなさんへ</b><br>今のクラスで食べる給食も残り少なくなってきましたね。<br>給食を食べながら1年間の思い出を振り返り、楽しく給食を食べてくれると嬉しいです。<br>私たちの体は、自分が食べたもので作られています。一食一食を大切に、健康で楽しい毎日をすごしましょう。<br> |
|     | カレーうどん   | 鶏肉 平天         |     | 人参 ねぎ      | 玉ねぎ                | うどん            |             | 酒 塩 かつお節 醤油 だし 昆布 カレー粉 |   |
|     | シューマイ  | 豚肉            |     |            | 玉ねぎ 生姜             | パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 |             | 塩                      |   |
|     | ほうれん草のごま和え   |               |     | ほうれん草 人参   |                    | 砂糖             | ごま ごま油      | 醤油                     |   |
|     | いちごゼリー   |               |     |            |                    | ゼリー            |             |                        |   |
| 17火 | 白ご飯  |               |     |            |                    | 米              |             |                        |   |
|     | ワンタンスープ  | ベーコン          |     | 人参 ねぎ      | 玉ねぎ                | ワンタン           | 菜種油         | 塩 しょう油 中華スープ 醤油        |   |
|     | 鶏肉のアーモンド炒め   | 鶏肉            |     | 人参         | 生姜 アスパラガス にんにく 玉ねぎ | 砂糖 でん粉         | 菜種油 アーモンド   | 酒 醤油                   |   |
|     | 昆布佃煮   |               | 昆布  |            |                    | 砂糖             |             | 醤油 酢 魚介エキス             |   |
| 18水 | 県産小麦食パン  |               |     |            |                    | パン             |             |                        | <b>3月平均栄養価</b><br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>756Kcal 27.4g 24.0g<br>栄養基準値(中学生)<br>[830] [34.2] [23.1]  |
|     | 黒豆きなこクリーム  | きなこ           |     |            |                    | 砂糖             | 植物油脂        | 食塩                     |   |
|     | コンソメスープ  | ベーコン          |     | 人参         | 玉ねぎ                | 星のパスタ(小麦不使用)   | 菜種油         | コンソメ 醤油 塩 しょう油         |   |
|     | 肉団子 トマトケチャップソース  | 鶏肉 大豆         |     | トマト        | 玉ねぎ にんにく りんご 生姜    | でん粉 砂糖         | 菜種油 ラード     | トマトケチャップ 塩 酢 醤油        |   |
|     | 小松菜のソテー  |               |     | 人参 小松菜     | コーン                |                | 菜種油         | 塩 しょう油 醤油              |   |
| 19木 | 麦ご飯  |               |     |            |                    | 米 麦            |             |                        |   |
|     | マーボー豆腐   | 豚ミンチ 豆腐 赤みそ   |     | 人参 ねぎ      | 生姜 にんにく 玉ねぎ        | 砂糖 でん粉         | 菜種油         | 醤油 豆板醤                 |   |
|     | 焼きぎょうざ   | 鶏肉 豚肉 大豆      |     | にら         | キャベツ 玉ねぎ           | 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉  | 菜種油 ごま油 ラード | オイスターソース 塩 しょう油 醤油 酒   |   |
|     | パンサンスー   | ハム            |     |            | きゅうり               | 春雨 砂糖          | ごま油 ごま      | 醤油 酢                   |   |
| 23月 | 白ご飯  |               |     |            |                    | 米              |             |                        | <b>3月給食回数 14回</b><br>給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。  |
|     | みそけんちん汁  | 鶏肉 豆腐 米みそ     |     | 人参 ねぎ      | ごぼう こんにゃく えのきたけ    | じゃが芋           |             | だし 昆布 かつお節             |   |
|     | さわら照り焼き  | さわら           |     |            |                    | 砂糖             |             | 醤油 塩                   |   |
|     | キャベツの磯辺和え  |               | のり  |            | キャベツ               | 砂糖             |             | 醤油                     |   |