

★毎月19日は食育の日です

3月 献立予定表

武雄市立武雄中学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
3 (月)	ちらし寿司 牛乳	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう えだまめ	米 砂糖	油	うすくち醤油 塩 みりん 酢	831	41.7	407
	えびフライ	えび 大豆粉				パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	塩 香辛料			
	菜の花あえ			菜の花 ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖		こいくち醤油 塩 みりん			
	すまし汁	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ	花麩		うすくち醤油 酒 みりん 塩 かつお節(だし)			
	ひなあられ		青のり 昆布	トマト「ダ」ー ほうれん草「ダ」ー パプリカ「ダ」ー		うるち米 砂糖 でんぷん	塩				
4 (火)	給食はありません										
5 (水)	給食はありません										
6 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			906	38.0	449
	佐賀牛ハンバーグ	牛肉 卵			たまねぎ	パン粉 砂糖		塩 コショウ 中濃ソース 赤ワイン トマトチャップ			
	野菜のごまあえ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきだけ	片栗粉		塩 煮干し(だし) こいくち・うすくち醤油			
	いちご				いちご						
	お祝いデザート 3年生	卵	クリーム 牛乳		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ	マーガリン 油脂	ゼラチン 洋酒			
	お祝いデザート 1・2年生	豆乳 大豆粉			イチゴピューレ いちご果汁	砂糖 麦芽糖 米粉 水あめ	油				
7 (金)	卒業式										
10 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			824	23.6	298
	ビーフカレー	牛肉		にんじん トマトジュース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	加-粉 塩 コショウ クスターソース 薄口醤油 トマトチャップ チャツネ			
	れんこんのトッピングサラダ			にんじん	れんこん きゅうり きゃべつ レタス	砂糖	油	うすくち醤油 塩 酢			
	デコボン				デコボン						
11 (火)	クロワッサン 牛乳	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩 イースト	787	31.3	427
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 パン粉	油	コショウ 塩 コショウ			
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	もやし コーン		バター	濃口醤油 塩 コショウ			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	塩 コショウ コンソメ チキンスープ			
12 (水)	シシリアンライス 牛乳	牛肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく きゅうり レタス	米 はちみつ	油 マヨネーズ	こいくち醤油 みりん 酒	889	33.3	380
	根菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい	じゃがいも		うすくち醤油 塩 コショウ コンソメ 酒 みりん			
	カップdeヤクルト		クリーム 全粉乳 脱脂粉乳 はつ酵乳			砂糖		ゼラチン 寒天			
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			808	30.4	364
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが	砂糖 片栗粉		酒 塩 濃口醤油 みりん			
	ごま酢あえ			にんじん ほうれん草	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酢			
	鶏ごぼ汁	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ		油	かつお節(だし) 酒 みりん うすくち・こいくち醤油			
	ムース		牛乳 加糖練乳 クリーム 脱脂粉乳			水あめ	植物油脂	塩			
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			802	28.9	336
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん			
	ビーフン汁	豚肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ もやし 干し椎茸	ビーフン	油	酒 中華スープ コショウ こいくち・うすくち醤油 中華スープ			
	ふりかけ		のり			砂糖 水あめ	ごま	塩			
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			740	30.4	388
	ホキフライ	ホキ	あおさ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 香辛料			
	切干大根とひじきの炒り煮	牛肉 高野豆腐	ひじき	にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	砂糖	油	こいくち醤油 みりん 酒			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		中華スープ こしょう 塩 チキンスープ			
	黒糖ピーンズ	大豆				黒糖					
18 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			743	33.8	492
	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉			ねりうめ	砂糖	油 ごま	酒 みりん			
	きゅうりのごまあえ			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油 みりん			
	小松菜のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		小松菜 葉ねぎ	だいこん たまねぎ			煮干し(だし)			
	味付けのり		のり								
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			755	37.6	404
	さばのごま焼き	さば					ごま	こいくち醤油 酒 みりん			
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ		砂糖	油	酒 みりん こいくち醤油 塩			
	大根のすりながし汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	片栗粉		かつお節(だし) みりん 塩 うすくち醤油 酒			
20 (木)	春 分 の 日										
21 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			796	30.8	277
	鶏肉の唐揚げねぎソースかけ	鶏肉		葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	塩 酒 こいくち醤油 酢			
	大根サラダ	ツナ			だいこん きゅうり	砂糖	卵不使用マヨネーズ				
	きのこ豚肉のスープ	豚肉		にんじん	しめじ えのきだけ たまねぎ はくさい		油	塩 コショウ チキンスープ 中華スープ			

★今月は地元の食材「チンゲン菜」を取り入れた「地場産給食」です。

今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みにご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。