

3月献立表

平成30年度

太田市立城東中学校

3月3日は桃の節句です。もともとは春を喜び無病息災を願う日でしたが、のちに女の子の成長を祝う「ひなまつり」に変化しました。給食ではさくら餅をだします。桜の葉を塩漬にし、その葉で包むことでより美味しくなります。ぜひ香り、味ともに楽しんで下さい。

13日は卒業式です。今年度から紅白餅はできません。



日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 米・パン・めん	6群 油脂					
1	金	牛乳	3の2リクエスト献立										903	30.4	30.2
4	月	牛乳	洋風ちらし	(洋風チラシの具) トマトオムレツ 彩りミートボールスープ、焼きさくらもち	卵 ウインナー 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	えだまめ、コーン たまねぎ、キャベツ しいたけ、しめじ	ごはん 三温糖	米ぬか油 いりごま	837	28.4	27.2		
5	火	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 上州きんぴら 具沢山味噌汁、ふりかけ	さば 豚肉 さつまいも、油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ、キャベツ	ごはん 三温糖 しらたき	米ぬか油 ごま油 いりごま	803	30.0	24.2		
6	水	牛乳	ロールパン	クラムチャウダー 海鮮サラダ いちごジャム	ベーコン あさり いか	牛乳 チーズ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	米ぬか油	758	28.8	24.4			
7	木	牛乳	ごはん	すぎ焼き風煮 ごぼうサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 長ねぎ・きゅうり はくさい・ごぼう えのき	ごはん しらたき・三温糖	米ぬか油 いりごま マヨネーズ	772	29.4	24.1			
8	金	牛乳	パンズパン	チャンポン麺 コーンサラダ	豚肉 たこ・いか あさり・かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・コーン はくさい・きゅうり しいたけ・キャベツ	パン チャンポン種	896	32.8	28.3			
11	月	牛乳	麦ごはん	ポークカレー かりかりじゃこサラダ	豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	米ぬか油 いりごま	897	25.4	25.1			
12	火	牛乳	さくらごはん	肉じゃが アーモンド和え 御祝いデザート	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・コーン えだまめ・キャベツ しいたけ	ごはん じゃがいも・上白糖 アーモンド	877	25.5	26.9			
13	水	卒業式													
14	木	牛乳	ごはん	油淋鶏 春雨サラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん 長ねぎ・たまねぎ きゅうり・キャベツ もやし	ごはん・マカロニ 三温糖・上白糖 はるおめ・じゃがいも	ごま油	869	26.7	24.1			
15	金	牛乳	ココアパン	ペスカトーレ カラフルサラダ	ベーコン たこ・いか あさり	牛乳	にんじん ピーマン トマト・ブロッコリー	たまねぎ キャベツ・コーン マッシュルーム	パン パスタ	863	34.2	24.3			
18	月	牛乳	ごはん	さんまの蒲焼き 豚肉と生揚げのみそ炒め けんちん汁	さんま 豚肉・油揚げ 生揚げ・豆腐	牛乳	にんじん たまねぎ 長ねぎ・だいこん いんげん・ごぼう	ごはん 三温糖・さといも しらたき・こんにゃく	米ぬか油 ごま油	790	31.9	25.4			
19	火	ミルク	菜めし	うま煮 チーズとアーモンドのサラダ	豚肉 いかボール ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん ごぼう だいこん キャベ・きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく・三温糖	米ぬか油 アーモンド	837	31.3	22.5			
20	水	牛乳	こめっこパン	すいとん シーザーサラダ 青リンゴゼリー	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん だいこん・コーン ブロッコリー 長ねぎ・キャベツ まいたけ・しいたけ	パン すいとん	767	31.2	25.6				
22	金	牛乳	わかめごはん	ハタハタフライ つぼ漬け和え せんべい汁	ハタハタ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん きゅうり・長ねぎ キャベツ・しらたき ごぼう・しめじ	ごはん せんべい	米ぬか油	796	29.0	23.4			
25	月	シヨア	豚丼	(豚丼の具) かきなのごま和え 田舎汁	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ かきな・ごぼう キャベツ・だいこん	ごはん 三温糖・上白糖 すりごま	785	35.1	22.1			
26	火	修了式													

※野菜類は全て加熱してあります。
 ※都合により献立および食材等を変更する場合があります。
 ◎給食費口座振替日は、3月26日(火)です。前日までに入金をお願いします。

3年生は9年間食べてきた給食ともこの日でお別れです。
 これからは、自分自身でお昼を管理してしっかり食べてください!