



※この献立表は当初予定されていたものです。3月2日から13日までは給食はありません。16日以降については追ってご連絡いたします。

令和元年度 3月 献立表

日野市立三沢中学校

| 日   | 主食                                     | 主菜                        | 副菜・デザート                   | 牛乳 | 主な使用食品とその働き                        |                      |                              |                                                            |                              |                           | エネルギー<br>たんぱく質     | 一口メモ                                                                                     |
|-----|----------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----|------------------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                        |                           |                           |    | 血や肉や骨になる                           |                      | 体の調子を整える                     |                                                            | 熱や力の元になる                     |                           |                    |                                                                                          |
|     |                                        |                           |                           |    | 1群                                 | 2群                   | 3群                           | 4群                                                         | 5群                           | 6群                        |                    |                                                                                          |
| 2月  | ☆ひのっ子シェフコンテスト栄養士・調理員特別賞                |                           |                           |    | 鶏肉<br>豆乳、<br>みそ                    | 牛乳                   | 人参<br>かぼちゃ<br>パセリ            | にんにく、玉葱<br>しめじ、えのきたけ<br>まいたけ、胡瓜<br>生しいたけ<br>キャベツ、セロリー      | パン、<br>じゃが芋<br>大麦<br>きび砂糖    | 米油<br>アーモンド               | 744 kcal<br>31.1 g | 新型コロナウイルス対策<br>感染予防のため、三沢中では、今月は素手で食べるフルーツの提供を見合わせました。また、2日のパンはいつものものを個別包装にしてもらい提供いたします。 |
| 3火  | 五目寿司                                   | さわらの西京焼き                  | すまし汁                      |    | 油揚げ<br>卵、さわら<br>西京味噌<br>みそ<br>はんぺん | 牛乳<br>のり             | 人参<br>さやいんげん<br>ほうれん草        | 干し椎茸、<br>干かんぴょう<br>たけのこ<br>ねぎ                              | 米、<br>きび砂糖                   | 白ごま<br>米油                 | 701 kcal<br>33.4 g |                                                                                          |
| 4水  | バターライス                                 | ポークビーンズ                   | じゃが芋のハニーサラダ               |    | 大豆<br>豚肉<br>ベーコン                   | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム   | パセリ<br>人参<br>トマト缶            | 玉葱、セロリー<br>にんにく<br>キャベツ、胡瓜                                 | 米、<br>じゃが芋<br>薄力粉<br>はちみつ    | バター<br>米油                 | 835 kcal<br>24.6 g |                                                                                          |
| 5木  | ご飯                                     | 焼きサバ<br>大根おろし             | ひじきサラダ<br>みそ汁             |    | サバ<br>ロースハム<br>油揚げ、みそ              | 牛乳<br>ひじき<br>生わかめ    | 人参<br>小松菜                    | 大根<br>胡瓜<br>ねぎ                                             | 米、<br>きび砂糖<br>春雨、里芋          | 米油、<br>白ごま                | 818 kcal<br>30.6 g |                                                                                          |
| 6金  | カレーうどん つけ麺                             |                           | 小松菜ケーキ                    |    | 豚肉<br>かまぼこ<br>油揚げ<br>卵             | 牛乳、調理用牛乳             | 人参<br>小松菜                    | 玉葱<br>干しぶどう                                                | うどん<br>でんぶん<br>薄力粉、          | ごま油<br>バター                | 862 kcal<br>29.6 g |                                                                                          |
| 9月  | スープ茶漬け                                 | ツナとポテトの<br>オムレツ           | ピリ辛大根                     |    | 甘塩鮭<br>ツナ缶<br>卵                    | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>チーズ | 人参<br>小松菜、<br>パセリ            | 干し椎茸<br>玉葱、大根                                              | 米<br>米粒麦<br>じゃが芋<br>きび砂糖     | 白ごま<br>米油<br>マヨネーズ<br>ごま油 | 790 kcal<br>30.1 g |                                                                                          |
| 10火 | スパゲッティナポリタン                            |                           | じゃこ入キャベツサラダ<br>手作り焼プリン    |    | ベーコン<br>ウィンナー<br>豚、卵               | 牛乳<br>チーズ<br>ちりめんじゃこ | 人参<br>トマト缶<br>青ピーマン<br>赤ピーマン | にんにく、玉葱<br>マッシュルーム<br>キャベツ、胡瓜<br>コーン                       | スパゲティ<br>きび砂糖<br>グラニュー糖      | 米油<br>バター                 | 718 kcal<br>29.5 g |                                                                                          |
| 11水 | ☆未来につなぐ創造力プロジェクト①☆<br>3. 11を忘れない 非常食給食 |                           |                           |    | 大豆、鶏肉<br>油揚げ、<br>豆腐、みそ             | 牛乳<br>くきわかめ          | 人参<br>ほうれん草                  | 梅干し<br>大根、ねぎ                                               | 災害用アルファ米<br>こんにやく<br>じゃが芋    | 米油                        | 712 kcal<br>27.4 g |                                                                                          |
| 12木 | 黒米ご飯                                   | 宮城県産<br>いなだの揚げ煮           | ごまあえ<br>白菜鍋               |    | いなだ<br>豚肉<br>焼き豆腐                  | 牛乳<br>こんぶ            | ほうれん草<br>人参<br>小松菜           | 生姜、ねぎ<br>もやし、白菜<br>えのきたけ<br>レモン                            | 米、黒米<br>でんぶん<br>きび砂糖<br>しらたき | 米油<br>ごま油<br>黒ごま<br>白ごま   | 839 kcal<br>32.6 g |                                                                                          |
| 13金 | ご飯                                     | 蓮根ヘルシー<br>ハンバーグ<br>きのこソース | ナッツふりかけ<br>白菜の変わり漬<br>みそ汁 |    | かつお節<br>豚肉、豆腐<br>卵、油揚げ<br>みそ       | 牛乳<br>ワカメ            | 人参<br>小松菜                    | れんこん、玉葱<br>にんにく<br>マッシュルーム<br>えのきたけ、白菜<br>生姜、ねぎ            | 米<br>きび砂糖<br>じゃが芋            | アーモンド<br>白ごま<br>米油<br>ごま油 | 797 kcal<br>35.3 g |                                                                                          |
| 16月 | 大根カレーライス                               |                           | ごぼうチップス<br>サラダ            |    | 豚肉                                 | ヨーヨー牛乳               | 人参<br>パセリ                    | 玉葱、生姜<br>にんにく<br>マンゴーチャツネ<br>大根、セロリー<br>キャベツ、コーン<br>胡瓜、ごぼう | 米、薄力粉<br>きび砂糖<br>でんぶん        | 米油、<br>バター                | 816 kcal<br>23.2 g |                                                                                          |
| 17火 | 黒米ご飯                                   | イカの<br>かりんとう揚げ            | のらぼうのごま醤油<br>かきたま汁        |    | いか<br>卵                            | 牛乳                   | のらぼう<br>人参<br>ほうれん草          | キャベツ<br>もやし<br>ねぎ                                          | 米、黒米<br>でんぶん<br>上新粉<br>きび砂糖  | 白ごま<br>米油<br>アーモンド<br>ごま油 | 736 kcal<br>33.8 g |                                                                                          |
|     | 3年生 ちょこっとおまけ お祝いデザート♥                  |                           |                           |    |                                    |                      |                              |                                                            |                              |                           |                    |                                                                                          |
| 18水 | 麦ご飯                                    | 麻婆豆腐                      | ししゃも唐揚げ<br>拌三絲            |    | 豚肉<br>豆腐<br>みそ                     | 牛乳<br>ししゃも           | にら<br>人参<br>小松菜              | 生姜、にんにく<br>干し椎茸<br>たけのこ<br>ねぎ、もやし<br>キャベツ                  | 米、米粒麦<br>でんぶん<br>春雨<br>きび砂糖  | ごま油<br>米油                 | 792 kcal<br>33.9 g |                                                                                          |
| 19木 | 卒業式                                    |                           |                           |    |                                    |                      |                              |                                                            |                              |                           |                    |                                                                                          |
| 20金 | 春分の日                                   |                           |                           |    |                                    |                      |                              |                                                            |                              |                           |                    |                                                                                          |
| 23月 | 大根おろしとツナのスパゲティー                        |                           | 鉄人サラダ<br>おからケーキ           |    | ツナ缶<br>おから<br>卵                    | 牛乳<br>のり<br>ひじき      | 小松菜<br>人参                    | 大根、コーン<br>干しぶどう                                            | スパゲティ<br>きび砂糖<br>薄力粉         | オリーブ油<br>ごま油<br>バター       | 762 kcal<br>27.0 g |                                                                                          |
| 24火 | わかめご飯                                  | コロッケ                      | 白菜のおかか和え<br>なめこの味噌汁       |    | 豚肉<br>卵、かつお節<br>みそ                 | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>ほうれん草                  | 玉葱、白菜<br>なめこ、ねぎ                                            | 米、じゃが芋<br>薄力粉<br>パン粉         | 白ごま<br>米油                 | 833 kcal<br>28.4 g | 18. 23. 24日<br>1. 2年生のみです。                                                               |

※都合により変更する場合があります。

★今月の地元農産物★ 里芋 人参 大根 白菜 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 黒米 さくら卵

3年生のみなさん 卒業おめでとう！！

小学校、中学校と9年間食べてきた給食もあと12回で卒業です。  
これからは、自分自身で自分の食べるものを選ぶ機会がどんどん増えてきます。  
三沢中での3年間、毎日の給食や、給食だよりで伝えてきた食の知識を忘れずに、

いつも自分の健康を 考えて食べましょう！

バランスのとれた規則正しい食生活を送ってください。

