



3月給食予定献立表

平成29年度
嘉万学校給食共同調理場

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)			
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)			
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)			
								小	中			
1 木	むぎ 麦ごはん	○	ふたにく とうふ あかみそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく	米 麦	油	669	850		
	マーボー豆腐										26.4	33.0
	シュウマイ										2.2	2.8
	いとかんてん 糸寒天のサラダ											
2 金	ちらし寿司	○	ニジマス	牛乳	にんじん	れんこん かんぴょう ほししいたけ	米 さとう	油	637	739		
	ますの唐揚げ										25.5	28.0
	豆腐汁										2.3	2.7
	ゆかり和え ひなあられ											
<p>【ひなまつり】3月3日のひなまつりにちなんだ行事食です。ひなまつりは、桃の節句ともいわれ、菱餅やひなあられ、桃の花などを飾ったり、ちらし寿司、はまぐりの潮汁、白酒などを食べたり飲んだりして、女の子の健やかな成長をお祝いします。菱餅の三色には、魔除け(桃色)、長寿(白色)、健やかな成長(緑色)の意味があります。また、別府弁天池のニジマスは、今年度最後の登場となります。しっかり味わってくださいね。</p>												
5 月	むぎ 麦ごはん	○	さば みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米 麦	油	666	777		
	さばみそホイイル包み										30.4	33.5
	かき玉汁										2.1	2.3
	ブロッコリーのおかか和え											
6 火	カツカレー	○	牛肉 トンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	油	809	997		
	ごま和え										24.7	29.9
	ぶどう寒天										2.4	3.2
	【嘉万小学校5・6年生が考えた特別献立】嘉万小学校5・6年生の献立のテーマは、『受験に勝つかレー』です。受験生に応援の気持ちを込めて考えました。また、みんなで同じ給食を味わえるようにしたいということで、当日の給食は、食物アレルギーのある友達でも食べられるように工夫しています。											
7 水	こくとう 黒糖パン	○	ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう セロリー にんにく	こくとうパン	油	659	881		
	こんがい 根菜とウィンナーのポトフ										21.3	27.5
	スパゲッティサラダ										2.5	3.3
	いよかん											
8 木	ごはん	○	さかな みそ	牛乳	わかめ	ねぎ にんじん	米	ごま	602	787		
	さかな 魚の西京焼き										27.3	33.0
	すまし汁										2.3	2.7
	菜の花のごま和え											
<p>【中学校卒業 お祝い給食】中学校3年生にとっては最後の学校給食です。お祝いの気持ちを込めて、3年生にはお祝い給食を実施します。</p>												
中学校なし	<p>卒業お祝いバイキング給食</p> <p>自分にあつた量を、栄養バランスを考えて選びましょう。</p> <p>後からとる人のことを考えて料理をとりましょう。</p>											
	12 月	さつまいも蒸しパン	○	ふたにく ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ	むしパンミックス さつまいも	油	630	758	
スパゲッティナポリタン		22.0										26.2
ビーンズサラダ		2.5										3.2
オレンジ												
13 火	むぎ 麦ごはん	○	さかな	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	米 麦	油	652	812		
	しろみぎかな 白身魚の南蛮漬										24.9	31.6
	わかめと溶き卵のスープ										2.7	3.3
	はるまめ 春雨の中華サラダ パナナ											
<p>【別府小学校6年生が考えた特別献立】別府小学校6年生が、考えた給食のテーマは、『ザ・中華風「二一八才定食」』です。名前の通り、中華で献立を統一した栄養も味もバランスの良い献立です。お楽しみに！</p>												

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・豆・卵	2群 (無機質) 乳製品・海藻・小魚	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも・さとう	6群 (脂質) 油脂	食塩 (g)	
						小	中			
14 水	セルフサンド	○	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッパン さとう		711	906
	コーンスープ	○	ベーコン	牛乳		とうもろこし たまねぎ	じゃがいも ごまぎこ	バター 油	26.6	32.5
	りんご ミルメークココア					りんご	ミルメークココア		2.8	3.5
15 木	おやこどん 親子丼	○	とりにく たまご かまぼこ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 でんぷん さとう	油	649	800
	こうみ あ 香味和え	○	まぐろみずに		ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし しょうが	さとう		26.2	32.2
	みかん寒天			かんてん			さとう		2.3	3.0
16 金	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦			
	とりにく かお や 鶏肉の香り焼き	○	とりにく			しょうが	でんぷん さとう	ごま油		
	ふるさとみそ汁	○	なまあげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ	さといも		651	788
	ゆずさち和え		かまぼこ		ほうれんそう	はくさい もやし ながとゆずさち	さとう		26.9	31.3
	べつぷしょう 別府小：お祝いいちごゼリー						ゼリー		2.7	3.2
<p>【地場産給食の日】毎月19日は「食育の日」です。3月は1足早く、16日に「地場産給食の日」を実施します。山口県産の鶏肉、美祢市の野菜をたくさん使った献立です。</p>										
19 月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦			
	さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き	○	さけ		にんじん	たまねぎ			604	758
	はんぺん汁	○	はんぺん とうふ		ねぎ にんじん	えのきたけ			28.8	35.3
	じゃこの酢のもの			しらすぼし わかめ		きゅうり もやし	さとう		2.6	3.0
	しょうがっこう 小学校：お祝いいちごゼリー						ゼリー			
ちゅうがっこう 中学校：バナナ					バナナ					
20 火	わかめごはん	○		牛乳 わかめ			米 麦		631	798
	こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	○	たまご ぶたにく こうやとうふ		にんじん きぬさや	たまねぎ ほししいたけ	さとう	油	28.2	35.0
	いそか あ 磯香和え		のり しらすぼし		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		2.5	3.2
	いよかん					いよかん				
22 木	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦		675	844
	トントんれんこん	○	ぶたにく			れんこん	でんぷん さとう	油	25.9	32.0
	ビーフンスープ		やきぶた		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ほししいたけ きくらげ	ビーフン		2.0	2.5
	はな やさい ちゅうか あ 花野菜の中華和え		まぐろみずに		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	さとう	ごま油		
23 金	カレーピラフ	○	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	米 麦	オリーブ油 油	672	902
	ほうれんそうオムレツ	○	ほうれんそうオムレツ						21.7	27.5
	マカロニスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ	油	2.4	3.1
	ポテトサラダ		チキンハム			きゅうり たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ		

※ 材料の都合等で、献立を一部変更する場合があります。

楽しく給食を食べることができたかな？



食材の紹介

☆ 美祢市産の食材 ☆

ごぼう (美東ごぼう)、
れんこん、さつまいも、
里いも、しいたけ、小松菜、
ほうれんそう、にじます など

