

3月 献立表

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー [kcal]	栄養士 ひとくちメモ
				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		
1	火	ごはん 海苔の佃煮 豆腐入りハンバーグ もやしとコーンの和え物 若玉汁	○	豆腐(木綿) 鶏ひき肉 鶏卵	飲用牛乳 のり ひじき 調理用牛乳 だし昆布 わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ 干しいたけ しょうが 大根 もやし ホールコーン えのきたけ 長ねぎ りんご	精白米 粒麦 三温糖 生パン粉 じゃがいも でん粉	白ごま(いり)	776	3年生が中学校で仲間と食べる給食も、残りわずかになってきました。南二中の給食の味も思い出さずんでもらえたらと、今月は 南二中の人気メニュー を多く献立に取り入れています。
2	水	中華丼 にらともやしのごまだれ 五目たまごスープ	○	豚バラ肉 イカ むきエビ 鶏もも肉 蒸しかまぼこ 鶏卵	飲用牛乳 まわかめ	小松菜 にら にんじん	しょうが たけのこ 玉ねぎ はくさい 黒きくらげ もやし 干しいたけ 長ねぎ デコポン	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 白ごま(練り) (すり) ごま油	756	3日 行事食～ひな祭り～ 3月3日は女の子(子ども)の健やかな成長を願う行事・ ひな祭り です。華やかな彩りがお祝いにふさわしいちらし寿司と、菱餅に代表される桃・白・緑3色の「ひな祭りカラー」の白玉団子と桃が入ったデザートでお祝いします。
3	木	ちらし寿司 イカのごま風味焼き そうめん汁 ひなまつりポンチ	○	油揚げ 鶏卵 イカ むきエビ 豆腐(木綿) (絹)	飲用牛乳 だし昆布 のり	にんじん さやえんどう 小松菜	れんこん 干しいたけ しょうが 長ねぎ いちご 黄桃(缶詰) 白桃(缶詰)	精白米 粒麦 三温糖 そうめん 白玉団子 白玉粉	サラダ油 白ごま(いり)	827	4日 菜の花の春サラダは、1～4月の初春に旬を迎える食用の菜の花を、ツナやチーズなどと和えたサラダです。菜の花はほろ苦くて少し大人の味...苦手な子もいるかもしれませんが、この時期にしか味わえない春を告げる味覚です。
4	金	ガーリックトースト ミニエクレアパン ニューイングランド風クラムチャウダー 菜の花の春サラダ	○	ベーコン 鶏もも肉 レンズ豆 あさりむき身 豆乳 ツナ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ ダイスチーズ	パセリ にんじん 葉ばな トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ	食パン ココアパン チョコレート じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター アーモンド(スライス) サラダ油	803	7日 うれしいことに、味噌汁も毎回人気メニューの1つです。煮干しとしっかりだしをとっていることが、南二中味噌汁のおいしさのポイントでしょうか。わかめのジュージュウは、生わかめの炒め物です。ねぎや玉ねぎと炒め、最後におかかを加えて作ります。
7	月	きんぴらごはん ししゃものごま揚げ2尾 わかめのジュージュウ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	○	豚もも肉 油揚げ 鶏卵 おかか 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやえんどう 小松菜	ごぼう しらたき 三温糖 長ねぎ 清見オレンジ	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	ごま油 白ごま(いり) 黒ごま(いり) なたね油 サラダ油	810	8日 毎回のクラスも完食必須のミートソーススパ。給食のミートソースには、ひき肉と同量くらいの大豆を使い、栄養のバランスもアップしています！ケーキは、以前ロシア料理給食で出したこともある、りんごのケーキ(シャルロットカ)です。
8	火	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ りんごのケーキ	○	豚ひき肉 ベーコン 大豆 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ 生クリーム 調理用牛乳	パセリ にんじん ホールドマト ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン りんご	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 小松菜	オリーブ油 サラダ油 バター	879	10日 スナックえんどう、さやえんどう(絹さや)、そら豆などの豆野菜は、早春から旬を迎えます。鮮やかな緑色と軽い食感が、春の訪れを感じさせますね！この日はにんにくとごま油がきいた韓国風のドレッシングで和えて、食べやすく仕上げます！
9	水	鮭のバター醤油ごはん 揚げ出し豆腐たまごあんかけ 青菜のしらす和え すりごまの味噌汁	○	サケ 豆腐(木綿) 鶏卵 油揚げ 白みそ	飲用牛乳 しらす干し わかめ	小ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ はるか	精白米 粒麦 小麦粉 小松菜 じゃがいも	バター なたね油 白ごま(すり)	826	11日 まだまだ寒い時期にうれしい、あったかラーメンも鶏ガラと豚骨で濃いめにとったスープとじっくり練り上げた味噌が、ラーメンスープのおいしさのポイントです。油淋鶏は、鶏の唐揚げにねぎたっぷりの香味ソースをかける中華料理です。
10	木	キムチチャーハン 豆野菜の韓国風サラダ ワタンスープ	○	豚バラ肉 鶏もも肉 鶏卵 なると 豚ひき肉	飲用牛乳	にんじん 小ねぎ さやえんどう さやえんどう 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ キムチ(白菜) スナックえんどう キャベツ 干しいたけ はくさい もやし いちご	精白米 粒麦 小麦粉 ワタンの皮	ラード ごま油 サラダ油 白ごま(いり) (すり)	828	14日 まだまだ寒い時期にうれしい、あったかラーメンも鶏ガラと豚骨で濃いめにとったスープとじっくり練り上げた味噌が、ラーメンスープのおいしさのポイントです。油淋鶏は、鶏の唐揚げにねぎたっぷりの香味ソースをかける中華料理です。
11	金	二色サンドイッチ(ツナ、いちごジャム) ポテトオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	○	ツナ 鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン レンズ豆	飲用牛乳 生クリーム ビザチーズ	ほうれん草 にんじん ホールドマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんにく セロリ	食パン いちごジャム じゃがいも 砂糖 マカロニ	バター マヨネーズ サラダ油	816	16日 3年生の給食最終日は、やはり学校給食を代表する味といえる、カレーライスで締めくくります。これに人気のシーザーサラダと、普段よりちょっと豪華なフルーツヨーグルトを合わせました。3年生、南二中の給食を忘れないでくださいね...!
14	月	つけ味噌ラーメン 油淋鶏2個 大根とひじきの中華和え	○	豚ひき肉 赤みそ 鶏もも肉	飲用牛乳 ひじき	にんじん にら 小松菜	もやし しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン 大根 はるか	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖	ごま油 サラダ油 ラード 白ごま(すり) なたね油 白ごま(いり)	830	22日 呉汁は、すりつぶした大豆を加えた、うまみの強い味噌汁です。
15	火	キャロットライスえびクリームソースかけ こまつなわかめサラダ フレンチフライ	○	鶏もも肉 むきエビ レンズ豆 豆乳 ツナ	ジュアストロベリー 調理用牛乳 生クリーム わかめ	にんじん パセリ 小松菜 赤ハブリカ	玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ	精白米 粒麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油 白ごま(いり) なたね油	833	23日 メキシカンライスは、香辛料を多めに使った、ヒリッと辛いピラフです。
16	水	お赤飯 ぶりの照り焼き 三色ごま和え 紅白はんぺんのすまし汁	○	小豆 ぶり 豆腐(絹) あらははんぺん	飲用牛乳 だし昆布 わかめ	小松菜 にんじん 小ねぎ	しょうが もやし キャベツ えのきたけ せとか	もち米 精白米 砂糖	黒ごま(いり) 白ごま(いり) (すり)	776	
17	木	ボークカレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト	○	豚もも肉	飲用牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん トマトビュレ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 黄ハブリカ きゅうり みかん(缶詰) 黄桃(缶詰) パイナップル(缶詰) ぶどう(缶詰) いちご	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 フランスパン 砂糖	サラダ油 バター	898	
22	火	わかめごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜の磯辺和え 呉汁	○	サバ 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ 豆腐(木綿)	飲用牛乳 わかめ しらす干し のり	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ りんご	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも	白ごま(いり) なたね油	818	
23	水	メキシカンライス レパーマリアソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ	○	イカ むきエビ レパーマ ハム 鶏もも肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ ホールコーン しょうが きゅうり キャベツ	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 じゃがいも	バター サラダ油 アーモンド(スライス) なたね油 マヨネーズ	789	
24	木	ミルクパン あんずジャム ボークビーンズ アーモンドサラダ	○	ベーコン 豚もも肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ホールドマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン バナナ	ミルクパン マッシュルーム じゃがいも 小麦粉 三温糖 砂糖	サラダ油 アーモンド(スライス)	763	

- 牛乳には、カルシウム・たんぱく質など、成長期の生徒にとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。残さないで飲みましょう。
- 今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、栄養士までご相談ください。
- 献立は、食材料の都合により変更することがございます。ご了承ください。

日々の給食についての詳しい情報は、本校ホームページに毎日アップ中の『きょうの給食だより』をご覧ください。

【1・2年生のご家庭へのお願い】

- ★ 3学期の給食は、3月24日(木)で終了します。
- 17日(木)に給食当番の生徒が白衣・テーブルクロス等を持ち帰りますので、お手数ですが洗濯とアイロンがけをよろしくお願ひいたします。
- * 回収日は、**3月22日(火)**です。今年度中に全て回収し、学校で管理します。忘れずにお持ちください。

【お知らせ】

- ★ 来年度の給食は、4月8日(金)から開始となります。