



3月 中学校給食献立表

今月の献立目標 **好き嫌いをなく楽しくおいしく食べよう**

日	曜	園		献立名	主な材料とその働き		
		園	園		園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる
1	月	麦ごはん	牛乳	ふだま汁 うなぎ丼 オレンジ	豆腐 かまぼこ 油揚げ 愛知県産うなぎ	大根 こんにゃく にんじん みつば ごぼう 枝豆 オレンジ	焼きふ さとう
2	火	せきはん	牛乳	さわにわん えびフライ 小袋卵なしタルタルソース 小袋ごま塩 お祝いデザート	豚肉 かまぼこ えび	にんじん たけのこ ごぼう 小松菜	ながいも でん粉 パン粉 小麦粉 米油 卵なしタルタルソース 黒ごま いちごクレープ
3	水	卒業式					
4	木	クロ ワッサン	牛乳	ミートソースペンネ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 まぐろ油漬け ヨーグルト	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ペンネ さとう オリーブ油 さとう サラダ油
5	金	わかめ ごはん	牛乳	スタミナ汁 五目きんぴら 干し小魚	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ 牛肉 干し小魚	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ごぼう れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも 白ごま さとう ごま油
8	月	ごはん	牛乳	九州の郷土料理 だご汁 肉みそひじき丼 しらぬい	豆腐 豚肉 鶏肉 ひじき 豆みそ	はくさい 大根 にんじん ねぎ ぶなしめじ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが しらぬい	すいとん さとう でん粉
9	火	麦ごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうま煮 小松菜の和え物 よもぎだんご	愛知県産牛肉 焼き豆腐 鶏肉	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ 小松菜 もやし とうもろこし にんじん	さとう 白ごま さとう ごま油 よもぎだんご
10	水	ごはん	牛乳	関東煮 からふとししゃもフライ (3尾) のりつくだ煮	うずら卵 ちくわ 昆布 からふとししゃも のりつくだ煮	大根 にんじん こんにゃく	さといも さとう 米粉 パン粉 米油
11	木	ソフトめん	牛乳	中華あんかけ 愛知の野菜春巻き	豚肉 えび 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ れんこん にんじん	さとう ごま油 でん粉 米油 小麦粉 米油
12	金	ごはん	牛乳	卵とじ ピリ辛大豆 いかなごのくぎ煮	卵 かまぼこ 鶏肉 大豆 豚肉 いかなごのくぎ煮	たまねぎ にんじん みつば しいたけ たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが	じゃがいも さとう さとう ごま油
15	月	麦ごはん	牛乳	白みそ汁 まぐろの甘辛煮 手巻きのみり	豆腐 鶏肉 米みそ まぐろ油漬け のり	大根 にんじん 小松菜 えのきたけ キャベツ しょうが 切り干し大根	さとう 米油
16	火	ごはん	は っ こ う 乳	トッポギスープ 酢豚 オレンジ	豆腐 鶏肉 わかめ 豚肉 うずら卵	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン オレンジ	トッポギ 白ごま でん粉 小麦粉 米油 さとう
17	水	ごはん	牛乳	えがおのビーフ カレシチュー 切り干し大根のサラダ ブルーーン	牛肉 豆乳 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり にんじん とうもろこし 切り干し大根 ブルーーン	じゃがいも カレールウ 卵なしマヨネーズ さとう
18	木	ごはん	牛乳	ツナじゃが 土佐和え	まぐろ油漬け 鶏肉 花かつお	たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん キャベツ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	じゃがいも さとう さとう
19	金	ひじき ごはん	牛乳	ひじきごはん すまし汁 さつまいも れんこんの天ぷら いよかん	豚肉 油揚げ ひじき 豆腐 鶏肉	こんにゃく にんじん ごぼう グリーンピース 大根 にんじん 小松菜 しいたけ れんこん いよかん	米 もち米 さとう さつまいも 小麦粉 でん粉 米油
22	月	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐 ごぼうサラダ 野菜ゼリー	豆腐 豚肉 豆みそ まぐろ油漬け	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん 野菜ゼリー	さとう でん粉 白ごま さとう ごま油
23	火	スライス パン	牛乳	コーンポタージュ 鶏肉のカレー焼き スライスチーズ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 チーズ	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	じゃがいも ホワイトルウ バター 米油

今月の「主な材料とその働き」で、使用している食材のうち、愛知県から無償提供された食材を太字で表記しています。

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

愛知県の特産品を使った料理



1日(月) うなぎ丼

うなぎは、栄養が豊富なので、江戸時代から食べられてきました。給食では、少し野菜を入れてうなぎ丼にしました。

今回、新型コロナウイルスの影響で大変な思いをしている水産業者を応援するために、愛知県から提供していただいたものです。味わっておいしくいただきます。

兵庫県の郷土料理



12日(金) いかなぎのくぎ煮

いかなごがとれるのは、春先の一時期で、いかなごをしょうゆとさとうで甘辛く煮て、つくだ煮にしたのが「くぎ煮」です。できあがりさびた古くぎのように見えるので「くぎ煮」と名付けられました。魚の正式な名前は「いかなご」ですが、愛知県では「小女子(こうなご)」と呼ばれています。

今月の献立紹介

2日(火) えびフライ



えびは、ひげが長く、腰の曲がった姿から、老人に見立て、長生きできる縁起の良い食べ物として祝いの席などで食べられています。また、えびフライは、名古屋城にある金のシャチホコに形が似ているため、名古屋の名物になっています。

応募献立

8日(月) 九州の郷土料理だご汁



応募者のコメント

季節の野菜を入れるとおいしいです。自分で育てた野菜なら、よりおいしいです。野菜を大きく切ると食感が出て、とてもおいしいです。※「だご」は、小麦粉と水を練ったもので、「すいとん」ともいわれます。



みつば

みつばは、さわやかな香りがする日本原産の野菜です。各地の山野に自然に生えていて、若くてやわらかい葉や茎を伸ばす3月ごろから初夏が旬の時期です。今は、水耕栽培で育てられ、1年中手に入り、愛知県^{あま}海部地区で盛んに栽培されています。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

今月の給食の中で人気の献立や、栄養士がおすすめする献立のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。



スタミナ汁

★材料(4人分)

木綿豆腐	小1パック(100g)
じゃがいも	大1個(80g)
たまねぎ	小1個(60g)
豚もも肉	60g
にんじん	1/4個(20g)
ねぎ	3cm(16g)
油揚げ	1枚(12g)
おろしにんにく	少々(1g)
合わせみそ	大さじ3弱(40g)
むろ削り	12g

★作り方

- ① 水にむろ削りを入れて沸騰させて、取り出します。
- ② 木綿豆腐は1~1.5cm角、じゃがいもは短冊、たまねぎはスライス、豚肉は食べやすい大きさ、にんじんは細切り、ねぎは小口切りにします。
- ③ 油揚げは湯通しして、細切りにします。
- ④ 豚肉、にんにくを炒めて、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油揚げを入れ、だしを入れて野菜がやわらかくなるまで、煮込みます。
- ⑤ ねぎを入れ、合わせみそを入れて仕上げます。



給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
285円	2月	18日	5,130円	令和3年3月31日(水)
	3月	16日	4,560円	令和3年4月30日(金)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。

※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。