令和5年度

3月 月間献立表

田原本中学校

日・曜	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	14日(木)
献立名	麦ごはん 牛乳 ビーフシチュー ごぼうのサラダ	揚げパン 牛乳 オムレツ ゆでブロッコリー 春雨スープ 角チーズ	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 マカロニサラダ 切干大根の煮物	ごはん 牛乳 ハンバーグｵﾆｵﾝｿｰｽかけ 粉ふき芋 みそにゅうめん すだちのゼリー	バターパン 牛乳 えびのチリソースかけ ゆでキャベツ 鶏ごぼうスープ	救給カレー 牛乳 ポテトサラダ かやくうどん ヨーグルト	米粉パン 牛乳 チキンナゲット フライドポテト コーンクリームスープ	煮込み五目飯 牛乳 あじフライ 豚汁
材料名および使用量（g）	麦ごはん 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 牛肉 10 1 豚肉 25 1 じゃがいも 50 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 ＊ ビーフシチューの素 10 トマトケチャップ 2 3 ウスターソース 1 油 2 6 ごぼう(せん切り) 40 4 ＊ しょうゆ(うすロ) 1 みりん(本みりん) 0.3 にんじん 7 3 ＊ (冷)かまぼこ(細切り) 7 1 ＊ ドレッシング(ごま) 1袋 6	＊ 規格パン 1個 5 油 4 6 きなこ 7 1 さとう 3 5 塩 0.02 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)プレーンオムレツ 1個 1 トマトケチャップ 6 3 (冷)ブロッコリー 30 3 春雨 6 5 豚肉 10 1 (冷)カット豆腐 20 1 にんじん 10 3 たまねぎ 10 4 たけのこ水煮 10 4 干ししいたけ 0.5 4 はくさい 20 4 ねぎ 4 4 スープストック 3 ＊ 角チーズ 1個 2	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 (冷)さばのみそ煮 1個 1 ＊ マカロニ(乾) 5 5 キャベツ 25 4 (冷)スイートコーン 8 4 にんじん 5 3 マヨネーズ(卵不使用) 8 6 塩 0.08 こしょう 0.02 切干大根 15 4 豚肉 15 1 油あげ(薄あげ) 7 1 にんじん 10 3 (冷)グリンピース 3 4 さとう 1 5 ＊ しょうゆ(濃口) 2 だしの素 0.5 油 0.3 6	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 (冷)ハンバーグ 1個 1 たまねぎ 35 4 油 0 6 ＊ しょうゆ(濃口) 4 酒 2 さとう 1.5 5 みりん(本みりん) 5 水 5 じゃがいも 70 5 塩 0 こしょう 0 ＊ そうめん(乾) 10 5 鶏肉 15 1 油あげ(薄あげ) 5 1 たまねぎ 20 4 (冷)ほうれん草 15 3 にんじん 5 3 ねぎ 4 4 みそ 12 1 だしパック 2 (冷)すだちのゼリー 1個 5	＊ バターパン 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)えびフリッター 70 1 油 3 6 にんにく 0.9 4 しょうが 1 4 トウバンジャン 0.3 トマトケチャップ 15 3 さとう 2 5 ＊ しょうゆ(濃口) 2.5 みりん(本みりん) 3 でんぷん 2 5 水 10 キャベツ 30 4 塩 0 鶏肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 たまねぎ 20 4 ごぼう(ささがき) 10 4 にんじん 10 3 チンゲン菜 5 3 エリンギ 5 4 油 0.5 6 ＊ しょうゆ(うすロ) 5 ＊ 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0	救給カレー 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 じゃがいも 60 5 にんじん 6 3 たまねぎ 6 4 ツナ油漬 12 1 マヨネーズ(卵不使用) 10 6 塩 0.1 こしょう 0.01 ＊ (冷)うどん 80 5 かまぼこ 10 1 豚肉 20 1 油あげ(薄あげ) 10 1 にんじん 7 3 えのきたけ 10 4 ねぎ 5 4 ＊ しょうゆ(うすロ) 5 だしパック 3 塩 少々 ＊ ヨーグルト 1個 2	＊ 米粉パン 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)チキンナゲット 3個 1 油 3 6 ＊ (冷)フライドポテト 50 5 油 2 6 塩 0.3 豚肉 10 1 たまねぎ 30 4 にんじん 15 3 (冷)スイートコーン 15 4 クリームコーン(缶) 20 4 ＊ 牛乳 30 2 ＊ クリームシチューの素 8 5 ＊ スキムミルク 3 2 油 0.3 6 こしょう 0	あっという米 70 5 もち玄米 20 5 水 115 鶏肉 20 1 にんじん 15 3 ごぼう(ささがき) 15 4 こんにゃく(突き) 15 5 (冷)スクールちくわ 10 1 酒 1 ＊ しょうゆ(うすロ) 7 だしの素 1 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)あじフライ 1個 1 油 4 6 豚肉 20 1 油あげ(薄あげ) 8 1 じゃがいも 35 5 だいこん 15 4 にんじん 10 3 (冷)カット豆腐 20 1 ねぎ 4 4 みそ 9 1 だしパック 2
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	820kcal 24.7g 23.5g	860kcal 33.5g 29.9g	812kcal 27.7g 26.0g	878kcal 28.8g 23.4g	825kcal 32.4g 30.0g	806kcal 26.8g 39.0g	885kcal 32.8g 36.1g	812kcal 34.9g 25.8g

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質　カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る　◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える　◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※　都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　※　＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、『心と体の栄養になるように』『おいしく安心して食べられるように』など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3/3 ひな祭り

３月３日は『ひな祭り』。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代といわれ、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう『流しびな』が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の４つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の３色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	837 kcal
たんぱく質	30.2 g
脂質	29.2 g
カルシウム	392 mg
鉄	3.8 mg
ビタミンA	316 μg
ビタミンB1	0.54 mg
ビタミンB2	0.60 mg
ビタミンC	23 mg