

3月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。

※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。スプーンマーク

1日(月) ビーンズシチュー 2日(火) ビビンバ 3日(水) 筑前煮 4日(木) とりすき 5日(金) カレー豆腐

1日(月) ビーンズシチュー
・ビーンズシチュー
・じゃがいものチーズ焼き
・キャベツのソテー
栄養情報: エネルギー 809 kcal, たんぱく質 33.5 g, 脂質 27.5 g

2日(火) ビビンバ
・ビビンバ
・あんかけオムレツ
・中華スープ
栄養情報: エネルギー 886 kcal, たんぱく質 34.3 g, 脂質 32.2 g

3日(水) 筑前煮
・筑前煮
・さわらのみそ焼き
・かき揚げ
・小松菜とコーンの炒め煮
栄養情報: エネルギー 828 kcal, たんぱく質 33.6 g, 脂質 20.0 g

4日(木) とりすき
・とりすき
・ちくわの天ぷら
・五目汁
・ふりかけ
栄養情報: エネルギー 841 kcal, たんぱく質 29.6 g, 脂質 22.2 g

5日(金) カレー豆腐
・カレー豆腐
・焼きギョーザ
・切干と野菜のごま酢炒め
・大学いも
栄養情報: エネルギー 879 kcal, たんぱく質 27.8 g, 脂質 23.2 g

8日(月) 鶏肉の香草焼き

8日(月) 鶏肉の香草焼き
・鶏肉の香草焼き
・じゃがいものサブジ
・春野菜スープ
栄養情報: エネルギー 788 kcal, たんぱく質 32.6 g, 脂質 31.5 g

9日(火) 白身魚フライ

9日(火) 白身魚フライ
・白身魚フライ
・キャベツとひき肉のコチュジャン炒め
・かきたま汁
・ふりかけ
栄養情報: エネルギー 786 kcal, たんぱく質 29.7 g, 脂質 19.8 g

10日(水) キーマカレー

10日(水) キーマカレー
・キーマカレー
・チーズフライ
・小松菜サラダ
・オレンジポンチ
栄養情報: エネルギー 837 kcal, たんぱく質 27.9 g, 脂質 23.8 g

11日(木) マカロニグラタン

11日(木) マカロニグラタン
・マカロニグラタン
・チキンカツ
・ちんげん菜スープ
栄養情報: エネルギー 863 kcal, たんぱく質 29.1 g, 脂質 27.6 g

12日(金) 豚肉と野菜のしょうが煮

12日(金) 豚肉と野菜のしょうが煮
・豚肉と野菜のしょうが煮
・鮭の袖庵焼き
・きゅうりのおかか煮
・ツナコーン
栄養情報: エネルギー 806 kcal, たんぱく質 34.0 g, 脂質 17.7 g

15日(月) おでん

15日(月) おでん
・おでん
・さばのごまみそ焼き
・すまし汁
栄養情報: エネルギー 856 kcal, たんぱく質 35.6 g, 脂質 23.9 g

16日(火) 鶏の塩こうじ焼き

16日(火) 鶏の塩こうじ焼き
・鶏の塩こうじ焼き
・じゃがいものいそ煮
・わかめのみそ汁
栄養情報: エネルギー 803 kcal, たんぱく質 33.0 g, 脂質 22.0 g



18日(木) つけカレーうどん

18日(木) つけカレーうどん
・つけカレーうどん
・豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
栄養情報: エネルギー 870 kcal, たんぱく質 28.8 g, 脂質 24.2 g

19日(金) タッカルビ

19日(金) タッカルビ
・タッカルビ
・わかさぎのフリッター
・白菜のゆずびたし
・切干大根のソース炒め
栄養情報: エネルギー 808 kcal, たんぱく質 29.7 g, 脂質 24.6 g

22日(月) 肉団子のソースかけ

22日(月) 肉団子のソースかけ
・肉団子のソースかけ
・高野豆腐の卵とじ
・小松菜のみそ汁
栄養情報: エネルギー 797 kcal, たんぱく質 27.6 g, 脂質 22.1 g

23日(火) 厚揚げとキャベツみそ炒め

23日(火) 厚揚げとキャベツみそ炒め
・厚揚げとキャベツみそ炒め
・長崎天ぷら
・白菜スープ
栄養情報: エネルギー 859 kcal, たんぱく質 27.8 g, 脂質 23.7 g

24日(水) ホイコーロー

24日(水) ホイコーロー
・ホイコーロー
・揚げシューマイ
・もやしのからしあえ
・ポテトサラダ
栄養情報: エネルギー 822 kcal, たんぱく質 32.0 g, 脂質 23.1 g

25日(木) ハヤシライス

25日(木) ハヤシライス
・ハヤシライス
・ミンチカツ
・ちんげん菜のソテー
栄養情報: エネルギー 831 kcal, たんぱく質 27.7 g, 脂質 23.8 g

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。
○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。
○「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

桃の節句 3月3日 ひなまつり

ひなまつりの3月3日は「桃の節句」といわれています。
ひな壇にひな人形をかざるようになったのは江戸時代からで、「ひなまつり」とよばれるようになったのもそのころからです。それまでは、「ひな」とよばれる紙で作った人形で遊ぶ「ひな遊び」といわれていました。

中学生アイデア料理

8日(月) じゃがいものサブジ

泉ヶ丘東中学校2年生のアイデア料理です。
サブジとは、インド料理で、野菜の蒸し煮・炒め煮のことです。手に入りにくいスパイスではなく、カレー粉・しょうが等を使用し、色合いをよくするために、ブロッコリーを加えました。

3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます。

卒業アルバム

中学校の思い出を大切に、新しい舞台で活躍してください。
これからも、よりよい自分のために、食生活を大切にして毎日をご過ごしてくださいね。

