３月 の 献 立 表

2020年 3月　　熊野市立入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
2 月	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 大根サラダ	牛乳, 鶏ひき肉, 厚揚げ, 竹輪	米, 油, じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ, ごま	にんじん, だいこん, きゅうり	635 kcal 21.1 g 21.8 g 345 mg
3 火	三色どんぶり	○	豆腐スープ くだもの	牛乳, 鶏ひき肉, たまご, 豚肉, 豆腐	米, 砂糖, 油	ほうれんそう, にんじん, キャベツ, ねぎ, いちご	583 kcal 26.9 g 18.3 g 308 mg
4 水	ごはん	○	マーボー豆腐 ごま酢あえ	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, みそ	米, ごま油, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, にら, しょうが, キャベツ, きゅうり, コーン	639 kcal 26.1 g 21.8 g 387 mg
5 木	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵(缶) , 大豆, しらす干し	米, 油, かたくり粉, ごま油, 砂糖, ごま	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, はくさい, キャベツ	645 kcal 28.9 g 21.1 g 348 mg
6 金	ごはん	○	鮭の照り焼き ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳, 生鮭, 油揚げ, みそ	米, じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, きゅうり, コーン, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	625 kcal 28.0 g 18.4 g 324 mg
9 月	✿ 卒 業 式						
10 火	ごはん	○	さばの竜田揚げ ほうれん草ともやしのﾅﾑﾙ 切り干し大根の煮物	牛乳, さば, 竹輪, 油揚げ	米, かたくり粉, 油, ごま, 砂糖, ごま油	しょうが, ほうれんそう, もやし, 切干しだいこん, にんじん	709 kcal 27.8 g 24.7 g 338 mg
11 水	ごはん	○	ごまみそハンバーグ 粉ふきいも キャベツのスープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, たまご, みそ, ベーコン	米, パン粉, ごま, 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, パセリ, キャベツ, コーン	719 kcal 26.1 g 24.8 g 352 mg
12 木	カレーライス	○	フルーツヨーグルト 福神漬	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, パイン(缶), もも(缶), みかん（缶）, りんご, 福神漬	645 kcal 19.8 g 17.0 g 300 mg
13 金	ごはん	○	ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 大豆, ツナ	米, 油, じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, レモン果汁, キャベツ, きゅうり	661 kcal 24.6 g 22.4 g 297 mg
16 月	ごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかかあえ コーンチャウダー	牛乳, 鶏肉, かつお節, ベーコン	米, 油, じゃがいも, かたくり粉	にんにく, しょうが, マーマレード, ブロッコリー, にんじん, 玉ねぎ, コーン, パセリ	607 kcal 27.0 g 15.8 g 291 mg
17 火	ビビンバ	○	わかめのスープ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, たまご, 豆腐, わかめ, ベーコン, ヨーグルト	米, 砂糖, 油, ごま	にんにく, ほうれんそう, にんじん, もやし, 玉ねぎ, ねぎ	662 kcal 26.5 g 21.5 g 418 mg
18 水	ごはん	○	ししゃものカレー揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁	牛乳, ししゃも, ハム, 油揚げ, みそ	米, かたくり粉, 油, マカロニ, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, ねぎ	637 kcal 25.5 g 22.5 g 466 mg
19 木	ごはん	○	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳, 豚肉, ハム	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, コーン, パセリ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	640 kcal 20.6 g 21.4 g 308 mg
23 月	ひじきごはん	○	ごまマヨネーズあえ かき玉汁	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 竹輪, 豆腐, たまご	米, 油, 砂糖, マヨネーズ, ごま, かたくり粉	にんじん, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, ねぎ	639 kcal 24.9 g 24.8 g 350 mg
24 火	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め バンサンスー	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, みそ, ハム	米, 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉, はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	597 kcal 21.7 g 18.5 g 356 mg

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました！

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。