

令和5年度 3月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
1 金	酢飯 牛乳 豆腐とわかめのスープ 鶏の照り焼き ちらし寿司の具 ひなあられ	牛乳 豆腐 なたと わかめ 鶏肉 油揚げ 錦糸卵	酢めし サラダ油 砂糖 ひなあられ	にんじん しめじ しょうが ごぼう 干しいたけ	816 kcal 33.1 g
4 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 蒸しぎょうざ こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ 豆腐	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 サラダこんにやく	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	769 kcal 26.9 g
5 火	シュガーミルク揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	スキムミルク 牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	米粉コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト水煮 ブロッコリー きゅうり	768 kcal 26.2 g
6 水	おにぎり 牛乳 野菜のそうめん汁 さばのみそ煮 和風サラダ 冷凍パイ	牛乳 さば 赤みそ 油揚げ	おにぎり そうめん 砂糖 サラダ油	しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 冷凍パイ	742 kcal 30.2 g
7 木	わかめごはん りんごジュース 白菜のみそ汁 すき焼き風煮 かみかみサラダ アイス	油揚げ みそ わかめ 豚肉 生揚げ さきいか ハム アイス	わかめごはん サラダ油 ごま油 砂糖 しらたき ごま	りんごジュース にんじん はくさい 玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 きゅうり	714 kcal 31.7 g
8 金	中華めん 牛乳 ジャージャー麺 豆腐ドーナツ ジャージャー麺の具	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 たまご	中華めん サラダ油 ごま油 ホットケーキミックス粉 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり	784 kcal 29.4 g
11 月	ごはん オレンジジュース 大根のみそ汁 たれカツ ごまあえ プリン	油揚げ みそ 鶏肉 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま プリン	オレンジジュース にんじん 大根 ねぎ ほうれん草 もやし	957 kcal 32.6 g
12 火	コッペパンスライス 牛乳 アルファベットスープ 鶏のカレー焼き フルーツクリーム	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ホイップクリーム	コッペパン 油 マカロニ パン粉 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく りんご缶 みかん缶 パイン缶	839 kcal 28.2 g
13 水	おにぎり 牛乳 肉じゃが 鮭のみそマヨチーズ焼き きゅうりのピリッと漬け お祝いいちごゼリー (3年)	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鮭角切り みそ チーズ	おにぎり 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 マヨネーズ いちごゼリー (3年)	にんじん 玉ねぎ えだまめ しめじ ピーマン きゅうり	818 kcal 39.0 g
14 木	ごはん 牛乳 えのきのしょうがスープ レバーのかりん揚げ たくあんサラダ 菜の花ふりかけ	牛乳 豆腐 豚肝臓	ごはん でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま 菜の花ふりかけ	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ たくあん漬け きゅうり キャベツ	739 kcal 27.9 g
18 月	ごはん 牛乳 中華スープ ブルコギ 切り干しのナムル おこげ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ たまご	ごはん ごま油 砂糖 ごま サラダ油 おこげ	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう にんにく もやし たら 切干しいたけ きゅうり	723 kcal 32.9 g
19 火	クロワッサン 牛乳 シチュー かぼちゃとフランクのチーズ焼き グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト チーズ	クロワッサン サラダ油 じゃがいも シチュールウ 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ	773 kcal 27.2 g

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
21 木	赤飯・ごま塩 飲むヨーグルト 野菜椀 花型豆腐ハンバーグ 切り干し大根の炒り煮	飲むヨーグルト 豆腐 豆腐ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ	赤飯 ごま塩 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 サラダ油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 切干しいたけ えだまめ	750 kcal 27.3 g
22 金	ミニミルクパン・ミニクワッサン 牛乳 オニオンスープ ナビラ ツナとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 ハム 納豆 チーズ 干しひじき まぐろ水煮	ごはん サラダ油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ ピーマン トマトソース	715 kcal 31.6 g
25 月	ごはん 牛乳 かきたま汁 たらの西京焼き 大根の漬物 お祝いいちごゼリー (1、2年)	牛乳 豆腐 かまぼこ たまご たらの西京みそ漬	ごはん でん粉 砂糖 いちごゼリー	干しいたけ にんじん ねぎ 大根	742 kcal 28.3 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

表の食育クイズの答え



14日

給食ではレバーとおいしく調理するために、一度茹でてからしょうゆとしょうがで味をつけます。そうすることで、レバー特有の臭みを除き、食べやすくなります。

18日

切り干し大根は、乾燥させることで、保存がきくことに加え、栄養がぎゅっと凝縮し、うま味も増します。100gあたり、皮つきの生の大根と比べて、カルシウムは約20倍、食物繊維は約15倍になります。



7日、11日 美里中学校 リクエスト給食

3学期はリクエストを取り入れた給食を実施しています。各学校で希望する献立をいくつかあげてもらい、その中から組み合わせました。
3月は美里中学校3年2組と3年1組のリクエスト給食を取り入れています。3年生は13日で給食が終わりますのであと数回です。残り少ない給食を楽しみにしていただきたいと思います！

～実施する献立以外にもこんなリクエストがありました～

3年2組 わかめごはん、揚げパン、わかめスープ、たこやき、ほうれんそうのごま和え、チーズサラダ他
3年3組 冷麺、冷凍みかん、チキンのフランク焼き、ブロッコリーのマヨ和え、マカロン、いちごクレープ他

給食レシピ 新メニュー 鶏のカレーパン粉焼き

～材料～ 4人分

- ・鶏切り身 … 50g×4切れ
- ・にんにく … (おろして)1g
- ・塩 こしょう … 少々
- ・マヨネーズ … 35g
- ・カレー粉 … 2g
- ・パン粉 … 15g
- ・粉チーズ … 8g

～作り方～

- ①にんにく、塩、こしょう、マヨネーズ、カレー粉を全て合わせておく。
- ②鶏肉に①をまぶし、下味をつける。(30分位)
- ③パン粉と粉チーズを合わせておく。
- ④下味をつけた鶏肉に③をまぶし、オーブンで焼く。(200℃15分が目安です)

