

# 3月分学校給食献立表

美里町立美里中学校

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>2 人気の揚げパン2種類！</p> <p>ツナのさくさくサラダ</p> <p>揚げパン</p> <p>きな粉 ココア</p> <p>鶏のクリーム煮</p> <p>牛乳</p>	<p>3 ひなまつり献立</p> <p>ちらしずしの具</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>酢めし</p> <p>ひなあられ</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>4 大きな釜でさばを煮ます</p> <p>たくあんサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>けんちん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>5 生徒会3位ジェノベーゼサラダ！</p> <p>ジェノベーゼサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>オムレツ</p> <p>トマトソース</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>ポークカレー</p>	<p>6 中3給食なし</p> <p>もやしとにらの炒め物</p> <p>ごはん</p> <p>蒸しぎょうざ</p> <p>あんかけラーメン汁</p> <p>ホット中華めん</p> <p>牛乳</p>
<p>9 よくかんで食べよう</p> <p>ごま和え</p> <p>ごはん</p> <p>たれカツ</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>10 美里中 3-1リクエスト給食</p> <p>ブロッコリーのごまマヨ和え</p> <p>ごはん</p> <p>ピザパン</p> <p>カレーポトフ</p> <p>いちごヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>11 中3最後の給食 3-2リクエスト給食</p> <p>いちごのケーキ(中3のみ)</p> <p>中華きゅうり</p> <p>ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>12 中3給食なし</p> <p>3色和え</p> <p>ごはん</p> <p>白ごまつくね</p> <p>味噌だれ</p> <p>生揚げとキャベツのうま煮</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>卒業式</p>
<p>16 豆腐はカルシウムが豊富</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏の塩麴焼き</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>17 手作りかぼちゃのチーズ焼き</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃとフランクのチーズ焼き</p> <p>アルファベット</p> <p>トマトソース</p> <p>デニッシュパン</p> <p>牛乳</p>	<p>18 レバーは鉄分が豊富</p> <p>きゅうりの香り漬け</p> <p>ごはん</p> <p>レバーのカレー風味揚げ</p> <p>えのきとしょうがのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>19 19日は食育の日</p> <p>ごまドレッシング和え</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>おろしソース</p> <p>なめこ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p>
<p>23 ごはんが進む生姜焼き</p> <p>もやしのピリッと漬け</p> <p>ごはん</p> <p>豚の生姜焼き</p> <p>野菜椀</p> <p>牛乳</p>	<p>24 インド料理 タンドリーチキン！</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>コンスープ</p> <p>はちみつパン</p> <p>牛乳</p>	<p>25 中学給食最終日</p> <p>いちごのケーキ</p> <p>即席漬け</p> <p>ごはん</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>かきたま汁</p> <p>牛乳</p>	<p>給食時間チェック表の内容ができたか振り返ってみましょう！</p> <p>手洗い・消毒ができましたか？</p> <p>苦手なものでも一口チャレンジができましたか？</p> <p>はしや食器を正しく持って食べましたか？</p> <p>感謝の気持ちを持ってあいさつができましたか？</p> 	

[ 令和8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
2月	きなこ揚げパン ココア揚げパン 牛乳 鶏のクリーム煮 ツナのさくさくサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン まぐろ水煮	ツイストパン 砂糖 コッペパン サラダ油 じゃがいも シチュールウ ごま	玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ れんこん えだまめ	890 kcal 27.3 g
3火	酢めし 牛乳 すまし汁 豆腐ハンバーグ ちらし寿司の具 ひなあられ	牛乳 こんぶ 豆腐 かまぼこ わかめ 豆腐ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 錦糸卵	酢めし 砂糖 でん粉 サラダ油 ひなあられ	ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ	765 kcal 25.9 g
4水	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 たくあんサラダ	牛乳 豆腐 さば みそ	ごはん サラダ油 こんにやく ごま油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ ねぎ しょうが たくあん漬け きゅうり キャベツ	768 kcal 31.6 g
5木	ごはん 飲むヨーグルト ポークカレー オムレツマトソース ジェノベーゼサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 オムレツ チーズ	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ 砂糖 マカロニ マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト水煮	888 kcal 23.3 g
6金	ホット中華めん 牛乳 あんかけラーメン汁 蒸しぎょうざ もやしとにらの炒め物	牛乳 豚肉 なたと ぎょうざ ベーコン	ホット中華めん サラダ油 でん粉 ごま油	しょうが にんじん キャベツ ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ にら	705 kcal 27.9 g
9月	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 たれカツ ごま和え	牛乳 こんぶ 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう もやし	876 kcal 32.4 g
10火	ピザパン 牛乳 カレーポトフ フロッコリーのごまマヨ和え いちごヨーグルト	フランクフルト チーズ 牛乳 豚肉 ヨーグルト	食パン サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ごま いちごヨーグルト	玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ フロッコリー	709 kcal 31.4 g
11水	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン 中華きゅうり いちごのケーキ(3年のみ)	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん でん粉 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 いちごケーキ(3年のみ)	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	803 kcal 23.4 g
12木	ごはん 牛乳 生揚げとキャベツのうま煮 白ごまつくね味噌だれ 3色和え	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ 白ごまつくね みそ かつお節	ごはん サラダ油 こんにやく 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 えのきたけ	837 kcal 28.2 g
16月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 鶏の塩麹焼き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	830 kcal 33.9 g
17火	デニッシュパン 牛乳 アルファベットマトスープ かぼちゃとフランクのチーズ焼き グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 フランクフルト チーズ	デニッシュパン サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト水煮 トマトピューレ かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ	668 kcal 21.5 g
18水	茶めし 牛乳 えのきのしょうがスープ レバーのカレー風味揚げ きゅうりの香り漬け	牛乳 豆腐 豚肝臓	茶めし でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり	756 kcal 27.8 g
19木	ごはん 牛乳 なめこ汁 ハンバーグおろしソース ごまドレッシング和え	牛乳 こんぶ 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 砂糖 ごま サラダ油	なめこ えのきたけ ねぎ 大根 ほうれんそう キャベツ コーン	761 kcal 30.7 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
23月	ごはん 牛乳 野菜椀 豚の生姜焼き もやしのピリッと漬け	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん こんにやく サラダ油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり	706 kcal 29.2 g
24火	はちみつパン 牛乳 コーンスープ タンドリーチキン フレンチサラダ	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	はちみつパン サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん コーンペースト コーン にんにく キャベツ きゅうり	800 kcal 32.9 g
25水	ごはん 牛乳 かきたま汁 さわらの照り焼き 即席漬け いちごのケーキ	牛乳 豆腐 なたと たまご さわらの照り焼き	ごはん でん粉 いちごケーキ	干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	767 kcal 32.1 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。

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ます。

10日 ピザパン 美里中3-1  
11日 ヤンニョムチキン 美里中3-2

3月11日 給食レシピ ヤンニョムチキン

～材料～ 4人分

・鶏切り身 240g

※塩 0.4g

※白こしょう 0.1g

※しょうが 2.5g

※にんにく 2.5g

・片栗粉 48g

・揚げ油 適量



～作り方～

①鶏肉に※印の調味料で下味をつける。

②★印の調味料を加熱し、タレをつくる。

③鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。

④揚げた肉にタレをからめる。

～できあがり！～

★トマトケチャップ 40g

★コチュジャン 4g

★砂糖 大さじ1と1/2

★しょうゆ 小さじ2

★いりごま 1.2g