



3月給食献立表



平成30年 給食回数 全14回

弥富中学校

曜日	献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 木	わかめごはん 牛乳	ハンバーグのデミソース 大根と小松菜のごま和え 吉野汁	牛乳 わかめ ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 小松菜 ごぼう ほうれん草 にんじん ぶなしめじ	白飯 デミソース 上白糖 いらごま じゃがいも でん粉	
2 金	赤牛 飯乳	から揚げ(2個) おかか和え かきたま汁 お菓子な目玉焼き ごましお	牛乳 鶏肉 系切りかつお 卵 かまぼこ 豆腐	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 根みつば	赤飯 ごま塩 でん粉 小麦粉 大豆油 上白糖 アデバリーの素 黄桃	3年生 卒業お祝い 給食
5 月	ごはん 牛乳	塩肉じゃが かつおの煮付け もやしのゆかり和え	牛乳 豚肉 かつおの煮付け	玉ねぎ にんじん むき枝豆 もやし 小松菜 ゆかり粉	白飯 塩こうじ じゃがいも つきこんにやく サラダ油	
7 水	ごはん 牛乳	竹輪の磯部揚げ(2個) 鶏肉団子鍋 塩昆布和え	牛乳 竹輪 豆乳 青のり粉 鶏団子 豆腐 塩昆布	もやし 大根 にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	白飯 小麦粉 大豆油	
8 木	サンドイッチ ロールパン 牛乳	焼きそば カレーコロッケ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 竹輪 青のり粉 ヨーグルト	キャベツ にんじん 玉ねぎ 紅しょうが	サド イチローパン 焼きそば こしょう カレーコロッケ 大豆油 蒲郡みかんゼリー 黄桃 サドコ 上白糖 ハ イツプル	今月の弥富の野菜
9 金	ごはん 牛乳	中華飯 焼きぎょうざ(3個) 大根サラダ	牛乳 豚肉 むきえび うずら卵 ぎょうざ	玉ねぎ もやし にんじん しょうが にんにく 大根 ホールコーン	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉	 みつば
12 月	ごはん 牛乳	ホキと大豆のマリアス和え 厚焼き玉子 沢煮碗 りんご	牛乳 ホキ角切り 大豆 厚焼き卵 豚肉	ごぼう 大根 にんじん 干しいだけ ねぎ りんご	白飯 大豆油 上白糖 つきこんにやく	 小松菜
13 火	中華め 牛乳	海部地区ラーメン チンゲンサイの中華サラダ ツナマヨ蒸しパン	牛乳 鶏肉 なると えび 卵 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし ホールコーン	中華めん こしょう 三温糖 ごま油 かつお-キッズ マヨネーズ	未来の郷土料理を 考えよう 2年E組考案 「海部地区ラーメン」
14 水	ごはん 牛乳	愛知うずらのスコッチエッグ きんぴらごぼう スタミナ団子汁 蒲郡みかんゼリー	牛乳 スコッチエッグ 鶏肉 豚肉 白みそ	ごぼう さやいんげん にんじん えのきたけ ねぎ キムチ	白飯 中ざら糖 サラダ油 もち 蒲郡みかんゼリー	愛知県や海部地区 で採れた野菜が 入ったラーメンです。
15 木	ミルクロール パン 牛乳	揚げパン(ココア味) ミートボールポトフ アフロサラダ	牛乳 ミートボール	にんじん 玉ねぎ キャベツ かつお- アフロパン ホールコーン	ミルク-パン 大豆油 グラニュー糖 ビタミンE じゃがいも こしょう イリアド レッツァ	未来の郷土料理を 考えよう 2年A組考案 「アフロサラダ」
16 金	麦ごはん 牛乳	チキンカレーライス メンチカツ 福神和え	牛乳 鶏肉 ミンチカツ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 福神漬	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールウ カレー粉 大豆油	弥富市で採れたカリ フラワーと、愛知県 産のプロッコリーを 使ったサラダです。
19 月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 しゅうまい(3個) 春雨サラダ パースティデザート	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豆みそ しゅうまい	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく 小松菜 ホールコーン	白飯 三温糖 ごま油 でん粉 マロニー サラダ油 いちごクレープ	
20 火	アルファ化米 牛乳	肉ごぼう炊き込みご飯 さばの味噌風味焼き キャベツの梅和え 大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さばの味噌風味焼き 豆腐 白みそ カットわかめ	ごぼう にんじん キャベツ もやし 乾燥梅干し 大根	アルファ化米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	 カリフラワー
22 木	ロールパン 牛乳	ナポリタン チキンスティック もやしのごまサラダ	牛乳 お魚ウインナー チキンスティック	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト もやし きゅうり	ロールパン スパゲティ 上白糖 こしょう オリーブ油 三温糖 ねりごま すりごま	

※献立は都合により変更する場合があります。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。

「何をどう食べたらいいいのか？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。

とくに日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減るというデータがあります。まだまだ成長期にあるみなさんには、とくに意識して牛乳・乳製品をとり続けてほしいと思います。

