



# 3月給食献立表



平成31年 給食回数 全13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 金	赤牛	飯乳 から揚げ(2個) おかか和え かきたま汁 シュークリーム ごま塩	牛乳 鶏肉 糸切りかつお 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 シュークリーム	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>3年生リスト 2位 から揚げ</b> </div> 			
4 月	わかめごはん	牛乳 おろしハンバーグ キャベツと小松菜のごま和え 吉野汁	牛乳 炊き込みわかめ ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ	おろし大根 キャベツ 小松菜 大根 ごぼう ほうれん草 にんじん ぶなしめじ	白飯 上白糖 でん粉 すりごま				
6 水	ごはん	牛乳 ホキと大豆のマリアナソース和え ほうれん草と白菜のお浸し けんちん汁	牛乳 ホキ角切り 大豆 豆腐 油揚げ	ほうれん草 白菜 大根 ごぼう にんじん 根みつば 干しいたけ	白飯 大豆油 上白糖				
7 木	スライスパン(2枚)	牛乳 オムレツのデミソース ソーセージポトフ ヨーグルト和え チョコクリーム	牛乳 オムレツ ミソーゼ ヨーグルト	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん パナップ	スライスパン デミソース 上白糖 じゃがいも みかんゼリー ナタデココ チョコクリーム				
8 金	ごはん	牛乳 竹輪の磯部揚げ(2個) きんぴらごぼう スタミナ団子汁 りんご	牛乳 焼き竹輪 豆乳 青のり粉 鶏肉 豚肉 白みそ	ごぼう さやいんげん にんじん 大根 えのきたけ ねぎ キムチ りんご	白飯 小麦粉 大豆油 中ざら糖 サラダ油 餅				
11 月	ごはん	牛乳 中華飯 揚げ春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび うすら卵 春巻き	白菜 もやし 玉ねぎ にんじん ヤグ ユーツ たけのこ しょうが にんにく 小松菜	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉 大豆油 マロニー				
12 火	白玉うどん	牛乳 わかめ入り具だくさんうどん もち入りいなり ひじきとツナのサラダ デコボン	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ もちいなり まくろ油漬 ひじき	ほうれん草 にんじん ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ ホールコーン デコボン	白玉うどん マヨネーズ 三温糖	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>今月の 弥富の野菜</b> </div>			
13 水	ごはん	牛乳 肉じゃが さんまの銀紙焼き 大根と小松菜のごま和え	牛乳 豚肉 さんま銀紙焼き	玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 小松菜	白飯 じゃがいも 系こんにやく サラダ油 中ざら糖 上白糖 すりごま				
14 木	サンドイッチ ロールパン	牛乳 焼きそば メンチカツ フルーツソフトパバロア	牛乳 豚肉 焼き竹輪 青のり粉 メンチカツ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン 紅しょうが パナップ	パド イチ和-ルパソ 焼きそば サラダ油 カレー粉 大豆油 ワトベリーの素 みかんゼリー	 みつば			
15 金	ごはん	牛乳 揚げじゃがいものきんぴら さばの梅風味焼き 塩昆布和え	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん さばの梅風味焼き 塩昆布	にんじん さやいんげん キャベツ もやし	白飯 じゃがいも 大豆油 サラダ油 つきこんにやく 三温糖				
18 月	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 しゅうまい(3個) チンゲンサイサラダ 蒲郡みかんゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豆みそ しゅうまい	しょうが にんにく 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲンサイ キャベツ ホールコーン	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉 蒲郡みかんゼリー	 大根			
19 火	アルファ化米	牛乳 鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 コロック 大根の梅和え 白味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ コロック 豆腐 白みそ わかめ	ごぼう にんじん 大根 小松菜 乾燥梅干し もやし	アルファ化米 サラダ油 三温糖 大豆油 じゃがいも				
20 水	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 白身魚のフライ 福神和え ミニエクレア	牛乳 豚肉 白身魚のフライ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 福神漬	麦ごはん しょうが じゃがいも サラダ油 米粉ハヤシルウ 三温糖 大豆油 ミニエクレア	 キャベツ			

※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な?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。  
 卒業後もまだ体の成長は続きます。必要のないダイエットをしてる人はいませんか?  
 体が作られていくため、体重が増えることは当たり前で、必要なことです。今しかない成長期に栄養  
 が足りなければ、体は未完成のまま大人になってしまいます。  
 将来の楽しい・うれしい瞬間を健康な体と心で迎えるためにも、今の「食」を大切にしてください。