

3 月分中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>1日(水) 菜の花ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの そぼろ煮</td> <td>ごまみそ 野菜炒め</td> </tr> <tr> <td>あっさり 和え</td> <td>ハタハタの から揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中1.2年生 白糸中1.2年生 和田中1.2年生 城南中1.2年生 城北中1.2年生</p>	じゃがいもの そぼろ煮	ごまみそ 野菜炒め	あっさり 和え	ハタハタの から揚げ	<p>2日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子の ケチャップあん</td> <td>キャベツと水菜 のわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>ツナとポテトの グラタン</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中1.2年生 白糸中1.2年生 和田中1.2年生 城南中1.2年生 城北中1.2年生</p>	肉団子の ケチャップあん	キャベツと水菜 のわかめ和え	つぼ漬け	ツナとポテトの グラタン	<p>3日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はど カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>オレンジゼリー</td> <td>イタリアン サラダ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>とんかつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>カツカレー</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中 1.2年生</p> <p>とんかつをごはんの上のせて、 カレーをかけて食べましょう。</p>	オレンジゼリー	イタリアン サラダ	福神漬け	とんかつ		カツカレー	<p>6日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴら ごぼう</td> <td>切干大根の ナムル</td> </tr> <tr> <td>パイナップ</td> <td>親子そぼろ丼の具</td> </tr> <tr> <td></td> <td>みそ汁</td> </tr> </table> <p>給食なし 若満中1.2年生 加佐中1.2年生 青葉中3年生</p> <p>ごはんののせて 食べましょう。</p>	きんぴら ごぼう	切干大根の ナムル	パイナップ	親子そぼろ丼の具		みそ汁
じゃがいもの そぼろ煮	ごまみそ 野菜炒め																						
あっさり 和え	ハタハタの から揚げ																						
肉団子の ケチャップあん	キャベツと水菜 のわかめ和え																						
つぼ漬け	ツナとポテトの グラタン																						
オレンジゼリー	イタリアン サラダ																						
福神漬け	とんかつ																						
	カツカレー																						
きんぴら ごぼう	切干大根の ナムル																						
パイナップ	親子そぼろ丼の具																						
	みそ汁																						
<p>7日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>野沢菜 漬け</td> <td>ミンチカツ キャベツ ソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 若満中 全中学校 3年生</p>	ポテトサラダ	五目豆	野沢菜 漬け	ミンチカツ キャベツ ソース	<p>8日(水) まぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チャプチェ</td> <td>キャベツの サラダ</td> </tr> <tr> <td>わらびもち</td> <td>白身魚の ごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 全中学校 3年生</p>	チャプチェ	キャベツの サラダ	わらびもち	白身魚の ごまみそ焼き	<p>9日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>じゃがいもの チーズ煮</td> </tr> <tr> <td>大根の 即席漬け</td> <td>イカの チリソース和え</td> </tr> </table> <p>給食なし 全中学校 3年生</p>	ツナサラダ	じゃがいもの チーズ煮	大根の 即席漬け	イカの チリソース和え	<p>10日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 全中学校 3年生</p> <p>ハヤシ ライス</p>	ポパイサラダ	オレンジ	コーン炒め	鶏肉の照り焼き				
ポテトサラダ	五目豆																						
野沢菜 漬け	ミンチカツ キャベツ ソース																						
チャプチェ	キャベツの サラダ																						
わらびもち	白身魚の ごまみそ焼き																						
ツナサラダ	じゃがいもの チーズ煮																						
大根の 即席漬け	イカの チリソース和え																						
ポパイサラダ	オレンジ																						
コーン炒め	鶏肉の照り焼き																						
<p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの 中華炒め</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き ミニトマト</td> </tr> </table> <p>給食なし 全中学校 3年生</p> <p>麻婆豆腐</p>	もやしの 中華炒め	杏仁フルーツ	白菜キムチ	春巻き ミニトマト	<p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>三色ポテト</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープ ゼリー</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>北海道では唐揚げのことを「ザンギ」と言います。</p> <p>給食あり 和田中1.2年生 城北中1.2年生 若満中1.2年生 加佐中1.2年生</p>	中華サラダ	三色ポテト	ミニグレープ ゼリー	ごまザンギ	<p>15日(水) ばらずし</p> <table border="1"> <tr> <td>竹輪の磯辺揚げ いも天</td> <td>ココアケーキ</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草 のごま和え</td> <td>ばらずしの トッピング</td> </tr> </table> <p>すまし汁</p> <p>酢めしにのせて 食べましょう。</p> <p>給食あり 加佐中1.2年生</p>	竹輪の磯辺揚げ いも天	ココアケーキ	ほうれん草 のごま和え	ばらずしの トッピング	<p>16日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>竹輪とこんにやく の炒め煮</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>鮭のマヨマスタード 焼き</td> </tr> </table> <p>鮭の上にマヨ ネーズ、マス タード、しょ うゆを混ぜ合 わせたソース をのせて、 オープンで焼 きます。</p>	コーンサラダ	竹輪とこんにやく の炒め煮	肉みそ	鮭のマヨマスタード 焼き				
もやしの 中華炒め	杏仁フルーツ																						
白菜キムチ	春巻き ミニトマト																						
中華サラダ	三色ポテト																						
ミニグレープ ゼリー	ごまザンギ																						
竹輪の磯辺揚げ いも天	ココアケーキ																						
ほうれん草 のごま和え	ばらずしの トッピング																						
コーンサラダ	竹輪とこんにやく の炒め煮																						
肉みそ	鮭のマヨマスタード 焼き																						
<p>17日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はど カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>フルーツと ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃコロケ ソース</td> </tr> </table> <p>ビーフカレー</p>	大根サラダ	フルーツと ゼリー	福神漬け	かぼちゃコロケ ソース	<p>21日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チキン ビーンズ</td> <td>キャベツの ゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>豚肉にしょう ゆ、酒、 土生姜で下 味をつけて、 片栗粉をま ぶし、油で カラッと揚 げます。</p>	チキン ビーンズ	キャベツの ゆかり和え	佃煮昆布	豚肉の竜田揚げ	<p>22日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ささみは高 たんぱく、 低脂質のヘル シーな食品 です。たんぱ く質は身体 の筋肉、血 を作る働き をします。</td> <td>ささみのごま サラダ</td> <td>さつまいもの チーズ焼き</td> </tr> <tr> <td></td> <td>うずら卵煮</td> <td>鯖の塩焼き</td> </tr> </table>	ささみは高 たんぱく、 低脂質のヘル シーな食品 です。たんぱ く質は身体 の筋肉、血 を作る働き をします。	ささみのごま サラダ	さつまいもの チーズ焼き		うずら卵煮	鯖の塩焼き	<p>23日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ひじきの煮物</td> <td>ほうれん草の おかか和え</td> </tr> <tr> <td>みかん ゼリー</td> <td>チキンカツ ソース</td> </tr> </table> <p>鶏肉に衣、パ ン粉をまぶし、 天板に並べ、 油を吹きかけ て、オープン で焼くのでヘル シーです。</p>	ひじきの煮物	ほうれん草の おかか和え	みかん ゼリー	チキンカツ ソース		
大根サラダ	フルーツと ゼリー																						
福神漬け	かぼちゃコロケ ソース																						
チキン ビーンズ	キャベツの ゆかり和え																						
佃煮昆布	豚肉の竜田揚げ																						
ささみは高 たんぱく、 低脂質のヘル シーな食品 です。たんぱ く質は身体 の筋肉、血 を作る働き をします。	ささみのごま サラダ	さつまいもの チーズ焼き																					
	うずら卵煮	鯖の塩焼き																					
ひじきの煮物	ほうれん草の おかか和え																						
みかん ゼリー	チキンカツ ソース																						

卒業おめでとうございます。

1年間の学校生活を振り返ってみましょう。「食」の面はどうでしたか。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か迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。食べることは生きていく上で大切なことです。自分の食べた物で自分の身体はつくれます。そして、食べることは楽しみや人との繋がりも作ります。「食」に関心を持ち、ますます自分で自分自身の健康管理ができるようになっていきたいと思います。

