

3月献立表

令和3年度

太田市立宝泉中学校

3月3日は桃の節句です。もともとは春を喜び無病息災を願う日でしたが、のちに女の子の成長を祝う「ひなまつり」に変化しました。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。宝泉中では3月2日にちらしごはん、桜餅が出ます。

太字は太田市産の野菜です。

大久保さんがほうれん草、小松菜、八木さんが白菜、ねぎ、ブロッコリー、キャベツをもってきてくれます。

地域の恵みに感謝していただきますよう。



日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1	火	牛乳	きな粉揚げパン	ワンタンスープ チーズサラダ	きな粉 豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	パン 砂糖 ワンタン	米油 ドレッシング	782 29.2 35.2
2	水	牛乳	ひなまつり献立 ちらしごはん	ほっけの旨味醤油焼き すまし汁 桜餅	ほっけ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう しいたけ だいこん 枝豆 たけのこ えのきたけ	ごはん 砂糖 桜餅	米油	760 33.7 18.8
3	木	牛乳	デニッシュ	焼きそば 鶏ごぼうサラダ いちごヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし ごぼう きゅうり だいこん	パン 中華麺 ごま	米油 マヨネーズ	791 28.2 35.6
4	金	牛乳	赤飯 ごま塩	豚肉の南部焼き 野菜たっぴみそ汁 オレンジ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ	赤飯 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	806 37.4 27.1
7	月	牛乳	麦ごはん	根菜のカレー コーンサラダ すだちゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう コーン だいこん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	麦ごはん じゃがいも ゼリー	米油 ドレッシング	848 24.1 23.4
8	火	牛乳	ミートドッグ (背割りコップ)	あらびきウィンナー 大豆ミートソース ポトフ	ウィンナー 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく はくさい だいこん	パン じゃがいも 砂糖	米油	750 37.2 30.8
9	水	牛乳	ごはん	ボークしゅうまい 豚キムチ炒め トックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	鶏肉キムチ キャベツ しいたけ ちやし にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 もち ごま	米油	762 28.8 21.7
10	木	シヨア	お祝い献立 ロールパン	豚肉のワインソース煮 野菜ポタージュ お祝いケーキ	豚肉 ベーコン	ジョア 生クリーム 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい マッシュルーム しめじ りんご	パン 砂糖 じゃがいも ケーキ	米油	830 32.7 29.4
11	金		★卒業式★ おめでとう!								
14	月	牛乳	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 プチプチサラダ	豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ おぎ しいたけ にんにく キャベツ しょうが きゅうり コーン	発芽玄米ごはん 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	767 28.3 21.5
15	火	牛乳	ごはん	さわらの春香漬け じゃがいもの磯煮 春キャベツのみそ汁	さわら 豚肉 みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	762 32.8 21.2
16	水	牛乳	ごはん	にらまんじゅう ホイコーロー 中華コーンスープ	豚肉 卵 みそ	牛乳	にら にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ おぎ にんにく しょうが たまねぎ コーン	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	777 30.6 22.3
17	木	牛乳	ココアパン	五目うどん 菜の花とたけのこのかき揚げ ーロゼリー (アセロラ)	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 菜の花	だいこん しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ	パン うどん 小麦粉 ゼリー	米油	800 25.6 29.0
18	金	牛乳	ごはん	さばのみぞれ煮 ごまあえ 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん きゅうり もやし おぎ しょうが ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	822 33.8 29.4
22	火	牛乳	パンプキンパン	スペイン風オムレツ クリームシチュー 清見オレンジ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ はくさい オレンジ	パン じゃがいも	米油	826 32.1 33.7
23	水	牛乳	中華風混ぜごはん	春巻き わかめと玉子のスープ	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ おぎ 大豆もやし しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉	米油 ラー油	785 25.5 30.6
24	木	牛乳	こめっこぱん	とんこつラーメン 小松菜サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 ツナ なると	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ レモン果汁 もやし はくさい おぎ しょうが にんにく	パン 中華麺 砂糖 タルト	米油	786 30.0 30.2
25	金		★修了式★ 給食はありません。								

※都合により献立を変更する場合があります。

※野菜類はすべて加熱してあります。

★1・2年生の給食費口座振替日は3月31日(木)です。前日までに入金をお願いいたします。



3年生は9年間食べてきた給食とも今月でお別れです。
これからは、自分自身でお昼を管理してしっかり食べてください！
そして11日は卒業式です。3年生のみなさん、卒業おめでとうございます！

