平成23年度 3月 給食献立予定表

深谷市立南中学校

日	曜	献立名 主食	献立名 牛乳	献立名 おかず	食品の種類 血や肉になる	食品の種類 力や熱になる	食品の種類 体の調子を整える	エネルギー(kcal) タンパク質
1	木	ちらし寿司	MILK	さわらのごまみそ焼き すまし汁 桜もち	牛乳 鶏肉 うずらの卵 油揚げ 卵 えび のり さわら みそ はんぺん	酢飯 三温糖 油 ごま 桜もち	にんじん ごぼう 干ししいたけ れんこん しょうが さやいんげん なばな	844 36.3
2	金	カレーうどん	MILK	竹輪の磯辺揚げ 温野菜	牛乳 鶏肉 なると チーズ 青のり 焼き竹輪 卵	地粉うどん 片栗粉 油 カレールゥ	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	790 32.7
5	月	ごはん	MILK	白身魚の南蛮漬け 切り干し大根の炒り煮 なめこ汁	牛乳 まだら 焼き竹輪 油揚げ みそ 生揚げ	白飯 片栗粉 油 ごま ごま油 三温糖	ねぎ にんにく しょうが にんじん さやいんげん こまつな なめこ 切り干し大根	781 28.9
6	火	ビビンバ	MILK	揚げ焼売 春雨スープ	牛乳 豚肉 卵 焼売 ベーコン みそ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 春雨	にんにく しょうが もやし にんじん ちんげん菜 ねぎ ほうれん草	853 31.9
7	水	はちみつパン	MILK	鶏の唐揚げ ハムのマリネ パンプキンスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	はちみつパン 上白糖 片栗粉 じゃがいも 油 シチューベース	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン にんじん かぼちゃ パセリ	756 34.5
8	木	ごまみそ ラーメン	MILK	彩の国にらまんじゅう 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ ハム	ホット中華麺 油 ごま 小麦粉 春雨	にら しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	815 31
9	金	高菜めし	MILK	だご汁 磯の香和え 厚焼き玉子	牛乳 卵 豚肉 麦みそ のり 厚焼き玉子	白飯 小麦粉 油 ごま 里芋	ごぼう 大根 にんじん 菜花 ほうれん草 キャベツ	783 28.9
12	月	カレーピラフ ドリア風	MILK	チキンの香味焼き ブロッコリーのサラダ	牛乳 とろけるチーズ えび 鶏肉	ドライカレー バター オリーブ油 パン粉 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく ブロッコリー きゅうり 大根	830 41.1
13	火	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 春巻き 深谷ネギのナムル	牛乳 豚肉 絞り豆腐 春巻き ハム	白飯 三温糖 油 ごま ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが ねぎ もやし ほうれん草 にんにく	875 31.5
14	水	カツ丼	MILK	ほうれん草とコーンのソテー 豚汁 2−1 リクエスト	牛乳 鶏肉 ひじき 粉チーズ 豚肉 みそ ベーコン	白飯 薄力粉 バター パン粉 三温糖 油 じゃがいも	ごぼう 大根 にんじん ねぎ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	922 37.7
15	木	広東麺	MILK	黒糖パンケーキ ほうれん草としめじのサラダ	牛乳 豚肉 錦糸玉子	ホット中華麺 黒砂糖 ごま油 片栗粉 くるみ 油 ホットケーキミックス	しょうが にんじん もやし レモン キャベツ ねぎ たけのこ しめじ ちんげん菜 プルーン ほうれん草 にら	934 35.3
16	金	卒業式のため給食はありません						
19	月	ごはん	MILK	銀鮭フライ 小松菜とかまぼこの炒め物 みそ汁	牛乳 銀鮭フライ かまぼこ わかめ みそ	白飯 油 じゃがいも	小松菜 にんじん キャベツ ねぎ しいたけ	759 28.6
21	水	ツイストパン	MILK	マカロニのヒリヒリ煮 オムレツ ツナとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 オムレツ とろけるチーズ ツナ ひじき えび	ツイストパン 油 マカロニ 上白糖 シチューベース	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	828 31.6
22	木	ハヤシライス	MILK	大豆のカリカリ揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 剣エビの唐揚げ	白飯 じゃがいも ハヤシルゥ 上白糖 バター 片栗粉 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト 大根 きゅうり キャベツ みかん	876 30.2

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください　　献立回数・・・１４回

今月の献立から

1日（木）＜ひな祭りメニュー＞

ひな祭りは上巳（じょうし）の節句をさします。３月のはじめの巳の日の節句行事のことです。子供の無病息災を願い、天地の神様にお供え物をし、おはらいをしていました。これが、現代のひな祭りの起源となっています。なお、上巳の節句が3月3日になったのは、室町時代（約600年前）と言われています。

6日（火）、7日（水）＜3年生バイキング給食＞

３年生を対象にバイキング給食を実施します。何をどのくらい食べたらよいかを自分で考えてバランスよく食べましょう。

9日（金）＜熊本県の郷土料理＞

『高菜めし』『だご汁』が出ます。だご汁の「だご」とは小麦粉を練ってちぎった「だんご」のことです。阿蘇地方（熊本県）では高菜めしとだご汁の定食をよく食べているようです。

卒業・進級おめでとう

１４日

卒業・進級お祝い献立です！！

人気No.１の『かつ丼』が出ます。

３年生は１４日が最後の給食です。最後まで給食を残さずに食べて、健康に気をつけて学校生活を送りましょう。