

平成25年 3月 給食献立予定表 深谷市立南中学校

日 曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1 金	ちらし寿司 	MILK 	あじフリッター キャベツのサラダ すまし汁	牛乳 えび 鶏肉 わかめ 油揚げ 錦糸玉子 はんぺん あじのフリッター のり	酢飯 油 ごま 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん しょうが さやいんげん 菜花 キャベツ きゅうり	795 31.2
4 月	カレーライス 	MILK 	大豆のかりかり揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 剣えびの唐揚げ 豚肉 大豆 ハム とろけるチーズ	麦ごはん ジャがいも 薄力粉 バター 油 片栗粉 上白糖	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり エリンギ しょうが にんにく 大根 チャツネ りんご トマト キャベツ	816 28.7
5 火	かつ丼 	MILK 	かみかみサラダ 野菜わん ストロベリーゼリー	牛乳 鶏肉 カットするめ 卵 彩花みそ	ごはん 薄力粉 油 ごま パン粉 三温糖 ゼリー ごま油 上白糖 ジャがいも	大根 きゅうり にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜	877 35.9
6 水	メロンパン 	MILK 	ソース焼きそば エビフライ ブロッコリー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 青のり 桜エビ エビフライ	メロンパン 油 蒸し中華麺 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ブロッコリー みかん もも パイナップル こんにゃく	844 27.5
7 木	カレーピラフ ドリア風 	MILK 	チキンの香味焼き 小松菜サラダ	牛乳 とろけるチーズ えび 鶏肉 わかめ	カレーピラフ バター シチューベース パン粉 オリーブ油 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム にんにく パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり	803 38.7
8 金	ごまみそ ラーメン 	MILK 	ひじき春巻き 春雨サラダ いちご	牛乳 豚肉 彩花みそ ひじき春巻き ハム	ホット中華麺 油 ごま 上白糖 緑豆春雨 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 いちご とうもろこし キャベツ きゅうり	866 29.2
11 月	ごはん 	MILK 	魚の韓国風味焼き チョレギサラダ サンラータン	牛乳 メルルーサ 鶏肉 木綿豆腐 卵 わかめ コチュジャン	ごはん ごま ごま油 片栗粉 油 三温糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	761 31.5
12 火	ココア揚げパン 	MILK 	豆腐団子のスープ 海草サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 絞り豆腐 卵 海草ミックス ツナ ヨーグルト	コッペパン ごま アーモンド 三温糖 片栗粉 油 上白糖	玉ねぎ しょうが 白菜 にんじん ほうれん草 ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	781 29.4
13 水	赤飯 (ごま塩) 	MILK 	鶏の唐揚げ ヘルシーサラダ 豚汁 デザート	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 彩花みそ	赤飯 ごま 片栗粉 油 薄力粉 三温糖 ジャがいも デザート	にんにく ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん	825 33.9
14 木	肉うどん 	MILK 	アップルパンケーキ 野菜炒め	牛乳 豚肉 糸かまぼこ ベーコン	地粉うどん 油 ホットケーキミックス バター	しょうが にんじん ねぎ 玉ねぎ 小松菜 なら りんご キャベツ レモン チンゲンサイ しめじ	776 26.2
15 金	卒業式のため給食はありません						
18 月	ごはん 	MILK 	すき焼き風煮 厚焼き玉子 磯の香和え デコポン	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 焼き豆腐 刻みのり かつお節 ちりめんじゃこ	ごはん 油 三温糖	にんじん 生しいたけ しらたき ねぎ 白菜 ほうれん草 キャベツ デコポン	810 33.9
19 火	はちみつパン 	MILK 	フィッシュイタリアン ツナとひじきのサラダ クラムチャウダー	牛乳 まだら あさり とろけるチーズ ベーコン ツナ ひじき	はちみつパン パン粉 オリーブ油 ジャがいも 油 シチューベース	にんにく バジル トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	768 37
21 木	わかめごはん 	MILK 	豚肉のごまだれ ブロッコリーサラダ みそけんちん汁	牛乳 豚肉 レバー サイコロチーズ 彩花みそ	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま	しょうが きゅうり キャベツ 里芋 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 小松菜 ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	853 32.9
22 金	ナン 	MILK 	チリミート ポテトサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 粉チーズ ハム	米粉入りナン 上白糖 油 バター ジャがいも ワンタン マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン にんじん トマト もやし 小松菜 ねぎ きゅうり	790 31.8

※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(金) <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)とされています。

11日(月) <中華料理>

「サンラータン」とは、酢の酸味とこしょうの辛みと香味を利かせた五目スープです。鶏肉、豆腐、たけのこ、ねぎなどの具材を使ったスープを片栗粉でとろみをつけた後、溶き卵を流し込んで仕上げました。

22日(金) <今年度最後の給食>

『ナンのチリミートソース』が出ます。昨年11月に、この給食が出た時は、残りがほとんどありませんでした。味わっていただきます。

卒業・進級おめでとう

13日(水)

卒業・進級お祝い献立です!!

お祝いということで『赤飯』が出ます。3年生は13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。

