

# 2021年度 3月 こんだてひょう 中学校 九重町学校給食センター

| 日       | 献立名                 | あかの食品<br>体を作る                         | きいろの食品<br>エネルギーになる       | みどりの食品<br>体の調子を整える                      | アレルギー<br>28品目              | 〈3月のテーマ〉<br>1年間の<br>反省をしよう                                                                                                                                   |
|---------|---------------------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>火  | むぎ<br>麦ごはん          |                                       | こめ,むぎ                    |                                         |                            | 寒さのピークを乗り越えて、3月を迎えました。カレーを食べて元気がでたら、外で運動したり遊んだりして、体を動かしたいですね。<br>         |
|         | カレー                 | ぎゅうにく                                 | あぶら,じゃがいも                | にんにく,たまねぎ,にんじん,いんげん                     | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉             |                                                                                                                                                              |
|         | フルーツヨーグルト           | ヨーグルト                                 |                          | みかん,りんご,もも                              | 乳 もも りんご                   |                                                                                                                                                              |
|         | 牛乳                  | 牛乳                                    |                          |                                         | 乳                          |                                                                                                                                                              |
| 2<br>水  | いろど<br>彩りごはん        | むぎ,オートミール                             | こめ                       | ひろしまな,どうもろこし,にんじん                       |                            | 〈ひなまつり〉<br>桃の節句ともいわれる、女の子の成長や幸せを願う行事です。魚は野矢で育てられたやまめ。骨まで食べられるよう、時間をかけて揚げます。よくかんでいただきますよ。                                                                     |
|         | すまし汁                | とうふ,おさかなパスタ                           |                          | にんじん,だいこん,たけのこ<br>えのきたけ,ほうれんそう          | 小麦 大豆                      |                                                                                                                                                              |
|         | やまめのからあげ            | やまめ                                   | でんぷん,あぶら                 |                                         |                            |                                                                                                                                                              |
|         | ひなあられ               |                                       | ひなあられ                    |                                         |                            |                                                                                                                                                              |
|         | 牛乳                  | 牛乳                                    |                          |                                         | 乳                          |                                                                                                                                                              |
| 3<br>木  | チャーハン★              | ぶたにく,たまご                              | こめ,むぎ,あぶら                | たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ                       | 小麦 卵 牛肉 大豆 豚肉              | 中学3年生は今日が最後の給食なので、リクエストが多かったチャーハンとポテトサラダを出します。毎日の食事は、体を作り、心を育てるもの。「食べること」を大事にしたいと思います。                                                                       |
|         | ちゅうか<br>中華スープ       | かにふうみかまぼこ                             | マロニー                     | にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな                    | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン        |                                                                                                                                                              |
|         | ポテトサラダ★             | ツナ,しろいんげんまめ                           | じゃがいも<br>マヨネーズ ふうど レシグ   | きゅうり                                    | 大豆                         |                                                                                                                                                              |
|         | いわ<br>お祝いクレープ       |                                       | いちごクレープ<br>(乳・卵なし)       |                                         | 大豆                         |                                                                                                                                                              |
|         | 牛乳                  | 牛乳                                    |                          |                                         | 乳                          |                                                                                                                                                              |
| 4<br>金  | ごはん                 |                                       | こめ                       |                                         |                            | おでんがおいしい時期もそろそろおしまいですね。四季がある日本では、そのときどきの旬のものを味わい、楽しむことができます。<br>        |
|         | おでん                 | こんぶ,ちくわあつあげ,うずらたまご                    | さといも                     | こんにゃく,だいこん,にんじん                         | 小麦 卵 大豆                    |                                                                                                                                                              |
|         | いわしの梅煮              | いわし                                   | さとう                      | うめぼし                                    | 小麦 大豆                      |                                                                                                                                                              |
|         | 牛乳                  | 牛乳                                    |                          |                                         | 乳                          |                                                                                                                                                              |
| 7<br>月  | ごはん(少)              |                                       | こめ                       |                                         |                            | 〈うましおメニュー〉<br>ひじきの味付けにケチャップを使いおいしく減塩をねらっています。焼きそばは、めんより具の方がはるかに多い、野菜たっぷりメニューです。                                                                              |
|         | や<br>焼きそば           | ぶたにく,ちくわゼラチン,あおのり                     | あぶら,やきそば                 | たまねぎ,にんじん<br>もやし,キャベツ,ねぎ                | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉<br>もも りんご ゼラチン |                                                                                                                                                              |
|         | うま塩ひじき              | ツナ,だいず,ひじき                            | あぶら,さとう                  | にんじん,いんげん                               | 小麦 大豆                      |                                                                                                                                                              |
|         | 牛乳                  | ぎゅうにゅう                                |                          |                                         | 乳                          |                                                                                                                                                              |
| 8<br>火  | ごはん                 |                                       | こめ                       |                                         |                            | 一年間のまとめをする時期です。片付けの時、食器にごはん粒などが残っていませんか？おはしの向きはそろっていますか？たしかめてみましょう。<br> |
|         | あつあ<br>厚揚げのごまみそ煮    | とりにく,あつあげ,みそ                          | あぶら,じゃがいも<br>さとう,ごま      | たまねぎ,にんじん,<br>こんにゃく,たけのこ,<br>きぬさやえんどう   | 小麦 大豆 鶏肉 ごま                |                                                                                                                                                              |
|         | もやしのおかか炒め           | しらすばし,わかめ<br>かつおぶし                    | あぶら,さとう                  | あかピーマン,もやし                              | 小麦 大豆                      |                                                                                                                                                              |
|         | 牛乳                  | 牛乳                                    |                          |                                         | 乳                          |                                                                                                                                                              |
| 9<br>水  | ごはん                 |                                       | こめ                       |                                         |                            | 私たちは、動物や植物の命をもらって命をつないでいます。給食は、食べれば栄養、捨てればゴミ。あなたはどうしますか？<br>            |
|         | しろ<br>白いんげん豆の臭汁     | あぶらあげ,わかめ,<br>しろいんげんまめ,<br>みそ,とうふ     | じゃがいも                    | にんじん,ごぼう,<br>ほししいたけ,ねぎ                  | 大豆                         |                                                                                                                                                              |
|         | さんまのおろし煮            | さんま                                   | さとう                      | だいこん,しょうが                               | 小麦 大豆                      |                                                                                                                                                              |
|         | ひじきのり               | ひじき,のり                                | さとう                      |                                         | 小麦 大豆                      |                                                                                                                                                              |
| 10<br>木 | 牛乳                  | 牛乳                                    |                          |                                         | 乳                          | ブロッコリーやカリフラワーは、小さな花のつぼみが集まったものです。花を咲かせるためのパワーがギュッとつまっています。<br>          |
|         | ミルクパン               |                                       | ミルクパン                    |                                         | 小麦 乳                       |                                                                                                                                                              |
|         | チキンの<br>トマトビーンズ煮込み  | とりにく,ひよこめめ、<br>マロファットビーンズ、<br>レッドポタニー | あぶら,じゃがいも<br>こめこ,オリーブオイル | たまねぎ,にんじん,トマト、<br>ピーマン,あかピーマン、<br>きピーマン | 牛肉 大豆 鶏肉                   |                                                                                                                                                              |
|         | ブロッコリーサラダ           | しらすばし、<br>だいずフレーク                     | あおじそドレッシング               | ブロッコリー、カリフラワー<br>コーン                    | 小麦 大豆                      |                                                                                                                                                              |
| 11<br>金 | 牛乳                  | 牛乳                                    |                          |                                         | 乳                          | 〈カミカミメニュー〉<br>豊後牛のうまみを吸ったごぼうは、よくかむとおいしさがよくわかります。ごはんによく合う、みそ味です。                                                                                              |
|         | ごはん                 |                                       | こめ                       |                                         |                            |                                                                                                                                                              |
|         | かきたまコーンスープ          | とうふ,たまご<br>かにふうみかまぼこ                  | じゃがいも,でんぷん               | にんじん,えのきたけ<br>コーン,こまつな                  | 小麦 卵 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 ゼラチン   |                                                                                                                                                              |
|         | ぎゅうにく<br>牛肉とごぼうのみそ煮 | ぎゅうにく,みそ,ちくわ                          | あぶら,さとう                  | ごぼう,にんじん,<br>こんにゃく,いんげん                 | 小麦 牛肉 大豆                   |                                                                                                                                                              |
|         | 牛乳                  | 牛乳                                    |                          |                                         | 乳                          |                                                                                                                                                              |

| 日   | 献立名                         | あかの食品<br>体を作る              | きいろの食品<br>エネルギーになる     | みどりの食品<br>体の調子を整える                      | アレルギー<br>28品目          | 〈3月のテーマ〉<br>1年間の<br>反省をしよう                                                          |
|-----|-----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 14月 | ごはん                         |                            | こめ                     |                                         |                        | 動物はけがをした所をなめます。だ液が傷口を消毒し、治りが早くなるからです。私たちの歯も、だ液によって守られています。よくかんで、たくさんだ液を出しましょう。      |
|     | ぶたにく、とうふ、ちゅうかに<br>豚肉と豆腐の中華煮 | ぶたにく、とうふ                   | あぶら、さとう<br>でんぷん、ごまあぶら  | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>たけのこ、しめじ、<br>ブロッコリー   | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま |                                                                                     |
|     | きりぼし、にもの<br>切干とひじきの煮物       | ツナ、だいず、<br>あぶらあげ、ひじき       | あぶら、さとう                | きりぼしだいこん、<br>にんじん、いんげん                  | 小麦 大豆                  |                                                                                     |
|     | 牛乳                          | 牛乳                         |                        |                                         | 乳                      |                                                                                     |
| 15火 | ごはん                         |                            | こめ                     |                                         |                        | 日本の食生活に欠かせない大豆。昔から、煮る、いる、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。今日の給食にはどんな大豆製品があるか、探してみよう。 |
|     | とうにゅう<br>豆乳みそしる             | あぶらあげ、わかめ、<br>とうにゅう、とうふ、みそ | じゃがいも                  | たまねぎ、にんじん、<br>えのきたけ、ねぎ                  | 大豆                     |                                                                                     |
|     | おろしソースの豆腐バーグ                | とうふ、とり、<br>ぶたにく            | さとう、あぶら                | だいこん                                    | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉            |                                                                                     |
|     | あまなつ<br>甘夏ゼリー               |                            | あまなつゼリー                |                                         |                        |                                                                                     |
| 16水 | ごはん                         |                            | こめ                     |                                         |                        | 腹がへっては戦ができぬ、という言葉があるように、食べないと勉強も運動もうまいきません。お昼までつように、朝ごはんをエネルギー補給をして登校しましょう。         |
|     | けんちん汁                       | とり、<br>とうふ                 | あぶら、じゃがいも              | ごぼう、ほししいたけ、<br>こんにゃく、にんじん、ねぎ            | 小麦 大豆 鶏肉               |                                                                                     |
|     | さばのゆずみそ煮                    | さば、みそ                      | さとう                    | ゆず                                      | さば 大豆                  |                                                                                     |
|     | やさしい<br>野菜ふりかけ              |                            |                        | やさしいふりかけ                                |                        |                                                                                     |
| 17木 | ごはん                         |                            | こめ                     |                                         |                        | ごはんやおかずは、まんなかが高くなるように盛りつけると、おいしそうに見えます。食べる人のことを考えてつぎわけられるようになるのも、給食時間の学習のひとつです。     |
|     | じゃが豚キムチ                     | ぶたにく                       | あぶら、じゃがいも<br>さとう、ごまあぶら | たまねぎ、にんじん、にら<br>はくさいキムチ、こんにゃく           | 小麦 大豆 豚肉 りんご ごま        |                                                                                     |
|     | ナムル                         | ツナ、わかめ                     | さとう、ごまあぶら、ごま           | きりぼしだいこん、<br>もやし、にんじん                   | 小麦 大豆 ごま               |                                                                                     |
|     | 牛乳                          | 牛乳                         |                        |                                         | 乳                      |                                                                                     |
| 18金 | ごはん                         |                            | こめ                     |                                         |                        | 〈ミヤちゃんデー〉<br>がめ煮は、大分県西部から福岡県に、昔から伝わる郷土料理です。お正月やお盆など、お客さんが集まる時にたくさん作ってふるまっています。      |
|     | がめ煮                         | とり、<br>くに                  | あぶら、さとう、さといも           | ごぼう、にんじん、たけのこ、<br>こんにゃく、ほししいたけ、<br>いんげん | 小麦 大豆 鶏肉               |                                                                                     |
|     | こまつな、いた、もの<br>小松菜の炒め物       | しらすばし                      | あぶら、さとう<br>ごまあぶら       | もやし、コーン、こまつな                            | 小麦 大豆 ごま               |                                                                                     |
|     | おおいた<br>大分っ子ヨーグルト           | ヨーグルト                      |                        |                                         | 乳 ゼラチン                 |                                                                                     |
| 22火 | むぎ<br>麦ごはん                  |                            | こめ、むぎ                  |                                         |                        | ハヤシライスなどの味がしっかりしたものに比べると、苦手な野菜も食べやすくなります。少しずつ食べ慣れて、苦手なものを減らしていきたいですね。               |
|     | ハヤシライス                      | ぎゅうにく                      | あぶら、じゃがいも              | たまねぎ、にんじん、トマト<br>マッシュルーム、ピーマン           | 小麦 牛肉 大豆 豚肉            |                                                                                     |
|     | キャベツとわかめのサラダ                | ツナ、わかめ                     | わふうドレッシング              | キャベツ、コーン                                | 小麦 大豆                  |                                                                                     |
|     | りんごソースのムース                  |                            | りんごソースのムース<br>(乳・卵なし)  |                                         | 大豆 りんご ゼラチン            |                                                                                     |
|     | 牛乳                          | 牛乳                         |                        |                                         | 乳                      |                                                                                     |
| 23水 | ごはん                         |                            | こめ                     |                                         |                        | 魚の油はいい油。血液がサラサラと流れることで、脳にもしっかり栄養がいきわたります。肉ばかりでなく、魚のおかずをすすんで食べましょう。                  |
|     | じゃがいものそばろ煮                  | とり、<br>だいずミート              | あぶら、じゃがいも<br>さとう、でんぷん  | しょうが、たまねぎ<br>にんじん、きぬさやえんどう              | 小麦 大豆 鶏肉               |                                                                                     |
|     | サケのみそマヨ焼き                   | サケ、みそ                      | マヨネーズ、ふうドレッシング         |                                         | さけ 大豆                  |                                                                                     |
|     | 牛乳                          | 牛乳                         |                        |                                         | 乳                      |                                                                                     |
| 24木 | ごはん                         |                            | こめ                     |                                         |                        | 〈うましおメニュー〉<br>この学年で食べる最後の給食です。春休み中も朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをみださないようにしましょう。                |
|     | みそ汁                         | あぶらあげ、<br>わかめ、みそ、とうふ       | じゃがいも                  | にんじん、だいこん<br>えのきたけ、ねぎ                   | 大豆                     |                                                                                     |
|     | ぶたにく、しょうが、いた<br>豚肉のかばす生姜炒め  | ぶたにく<br>だいずフレーク            | あぶら、ごま                 | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>こんにゃく、にら、かばす          | 小麦 大豆 豚肉 ごま            |                                                                                     |
|     | 牛乳                          | 牛乳                         |                        |                                         | 乳                      |                                                                                     |

## この1年をふりかえってみよう

食にかかわることで、この1年でできたこと、もう少しだったこと、来年がんばりたいことを考えてみましょう。

### できた！

例) ピーマンが食べられた

・  
・

### あともう少し！

例) おはしの持ち方

・  
・

### 来年がんばる！

例) おはしを上手に使う

・  
・