

# 2022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 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルゲン 28品目	<3月のテーマ> 1ねんかんの はんせいをしよう
1 水	とりにく 鶏めし★	とりにく	こめ,むぎ, あぶら,さとう	ごぼう,ほししいたけ, にんじん	小麦 大豆 鶏肉	<ひなまつり・ミヤちゃんデー> 女の子の成長や幸せを願うひなまつり。魚は野矢で育てられたやまめです。頭も骨も食べられるようにじっくり揚げて、命をまるごといただきます。
	すまし汁	わかめ,とうふ		たまねぎ,だいこん, にんじん,こまつな,ねぎ	小麦 大豆	
	やまめ 山女魚のからあげ 	やまめ	でんぷん,あぶら			
	ひなあられ		ひなあられ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2 木	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			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ピビンバを出します。毎日の食事は、体と心を作るもの。「食べること」をだいにしていきたいと思います。
	わかめのみそ汁	あぶらあげ, わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, だいこん,ねぎ	大豆	
	ピビンバ★	ぎゅうにく,たまご	あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく, たけのこ,もやし,こまつな	小麦 卵 牛肉 大豆 ごま	
	いわ お祝いケーキ		いちごケーキ (乳・卵なし)		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
3 金	ごはん		こめ			「大豆は畑の肉」と言われるくらい、私たちの体を作るたんぱく質を多く含んでいます。厚揚げは、とうふを厚く切って油で揚げたものです。
	あつお 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, さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, たけのこ,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	しらすぼし,わかめ, 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	ぎゅうにゅう			乳	
6 月	ごはん		こめ			スープは食缶の底からかきまぜてつぎましよう。じゃがもちも、かたよらないようつぎわけましよう。一人2つずつくらいはあります。
	じゃがもちスープ	かまぼこ	じゃがもち	たまねぎ,にんじん, キャベツ,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ツナそぼろ丼	ツナ,たまご	あぶら,さとう	しょうが,にんじん, きぬさやえんどう	小麦 卵 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーをおいしく作るには、たまねぎをよく炒めること。家で作る時は、先に電子レンジでしんなりさせると、炒める時間が短くてすみます。
	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	
	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	ぎゅうにゅう			乳	
8 水	ごはん		こめ			呉汁(ごじる)は、すりつぶした大豆を入れたみそ汁です。今日は大豆の代わりに白いんげん豆で作ります。おなかの調子をよくする食物せんいがしっかりといれます。
	しろ 白いんげん豆の呉汁	あぶらあげ,わかめ, しろいんげんまめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,ごぼう, ほししいたけ,ねぎ	大豆	
	うめ 梅しそチキンカツ	とりにく	パンこ,こむぎこ, あぶら	たまねぎ,うめぼし,しそ	小麦 大豆 鶏肉	
	あじつ 味付けのり	あじつけのり				
9 木	ミルクパン		ミルクパン		小麦 乳	キャベツは葉を食べる野菜、きゅうりは実を食べる野菜、ではブロッコリーはどこを食べる野菜でしょう。答えは、つぼみです。
	ポークビーンズ	ぶたにく,ベーコン, だいず	あぶら,じゃがいも, くるぎとう	たまねぎ,にんじん, トマト,いんげん	大豆 豚肉	
	グリーンサラダ	ツナ,だいずフレーク	あおじそドレッシング	キャベツ,ブロッコリー, きゅうり	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10 金	ごはん		こめ			食べる時のしせいは大丈夫ですか?顔を前に向けて、足をピタッと床につけると背中もスッと伸びます。
	ぶたにく 豚肉と豆腐の中華煮	ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう, でんぷん,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,しめじ,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 切干とひじきの煮物	ツナ,だいず, あぶらあげ,ひじき	あぶら,さとう	きりぼしだいこん, にんじん,いんげん	小麦 大豆	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルゲン 28品目	<3月のテーマ> 1ねんかんの はんせいをしよう
13月	ごはん		こめ			(カミカミメニュー) おせち料理に出される「たたきごぼう」。たいてい聞くことから「運を開くように」という願いがこめられています。
	かきたまコーンスープ	かまぼこ,とうふ,わかめ,たまご	じゃがいも,でんぷん	えのきたけ,コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ぎゅうにく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,こんにやく,いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14火	ごはん(少)		こめ			ほうれんそうは生のままでは食べられません。独特のえぐみがあるからです。ゆでてさっと水にさらすと、えぐみの元のシュウ酸が出ていくため、おいしく食べられます。
	スパゲティナポリタン	ぎゅうにく,ぶたにく,だいずミート,ゼラチン	あぶら,スパゲティ,オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	ほうれんそうのソテー	チキンハム,しらすぼし	あぶら	ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 鶏肉	
	あまなつ甘夏ゼリー		あまなつゼリー			
15水	ごはん		こめ			団子汁は大分県に伝わる郷土料理です。おとなりの熊本県や福岡県でも「だご汁」と呼ばれ、昔から食べられています。
	だんごじる団子汁	とりにく,あぶらあげ,みそ	じゃがいも,やせうま	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	にしんてしん鯿の照り煮	にしん	さとう		小麦 大豆	
	やさしい野菜ふりかけ			やさしいふりかけ		
16木	ごはん		こめ			給食のじゃがいもはメークインという種類です。皮がむきやすく、煮てもくずれにくいので、大量に作る調理に向いています。
	じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にはくさいキムチ,こんにやく	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,もやし,にんじん	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17金	ごはん		こめ			シューマイは中国の料理です。もともとは、お茶の時間につまむ軽食でした。時代とともに、食事の時に出来るおかずになったようです。
	はっほうさい八宝菜	ぶたにく,いか,えび,うずらたまご	あぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,もやし,きくらげ,たけのこ,キャベツ	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	しゅうまい焼売	とりにく,ぶたにく	シューマイのかわ	たまねぎ,しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
20月	むぎ麦ごはん		こめ,むぎ			6年生は小学校で食べる最後の給食です。小学校で学んだことを生かして、中学校で新しい仲間ともりもり給食を食べてほしいと思います。
	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,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	
	クリーム大福		クリームだいふく(乳・卵なし)		大豆	
22水	ごはん		こめ			サケに小麦粉、パン粉、油をまぶしてオーブンで焼きます。フライパンやトースターでもよいです。お家でやってみませんか?
	じゃがいものそばろ煮	とりにく,だいずミート	あぶら,じゃがいも,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	さけ鮭のパン粉焼き	サケ,あおりの	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 さけ 大豆	
23木	ごはん		こめ			<うましおメニュー> しょうがのピリッとしたからさ、かぼすのさわやかな香りで、塩分ひかえめでもおいしい味になっています。
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ぶたにく豚肉のかぼす生姜炒め	ぶたにく,だいずフレーク	あぶら,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,こんにやく,にら,かぼす	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

**「給食ならできる」**ことがあります。

苦手なもの、友達が食べている中でチャレンジするうちに、だんだん食べ慣れていくことができます。『仲間と一緒に取り組み、できるようになる経験』を積んでいけるのが、学校生活のいいところです。



**「給食ではできない」**こともあります。

食中毒を防ぐため、給食では火を通した料理を出します。シャキシャキしたレタスやキャベツ、ポリポリかじるきゅうりなど、給食で出せないものを家庭でたくさん食べてほしいと思います。



..... 学校と家庭で補い合っ『食べる力』を育てていきましょう .....