

2024年度 3月 こんだてひょう

(東飯田・野矢・南山田・准園小)

★は中学3年生のリクエストメニューです。

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈3月のテーマ〉 1ねんかんの はんせいをしよう
3月	はな華やかごはん		こめ	ひろしな、だいこんば、ほうれんそう、にんじん、どうもろこし、うめぼし、かぼちゃ	大豆	〈ひなまつり〉 ひな人形をかざり、女の子の成長や幸せを願う行事です。ひなあられやしもちを食べる風習があります。すまし汁には、この季節ならではの「菜の花」を入れています。
	な菜の花のすまし汁	とうふ、かまぼこ		たまねぎ、だいこん、にんじん、なのはな、ねぎ	小麦 大豆	
	はな鱈のゆずみそ煮	さば、みそ	さとう	ゆず	さば 大豆	
	ひなあられ		ひなあられ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	コッペパンは、ほんのり塩味で、小麦の風味を味わうパンです。そのまま食べたり、ジャムをつけたり、シチューを少しつけたりと、いろいろな味を楽しんでみてください。
	クリームシチュー★	ベーコン、とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	カリフラワーのカレー★	ツナ	あぶら、さとう	カリフラワー、コーン	小麦 大豆	
	いちごジャム		いちごジャム			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 野矢で育てられたやまめを、給食センターでからあげにします。頭も骨もまるごと食べられるように、じっくり時間をかけて揚げます。
	とうにゅう豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、とうにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ねぎ	大豆	
	やまめ山女魚のからあげ	やまめ	でんぷん、あぶら			
	もも桃のジュレ		もものジュレ		もも	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6木	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			ガパオライスはタイの料理。本場ではピリカラ味ですが、給食では辛さをおさえて作ります。ナンプラーという、魚で作ったしょうゆを使うのが特徴です。ごはんののせていただきます。
	ふわたまスープ	ベーコン、たまご、だいたずフレック	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー	卵 牛肉 大豆 豚肉	
	ガパオライス	ぶたにく、だいたず	あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きいろピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	ごはん		こめ			
ぶたにくとうふちゅうな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		
きりほし切干とひじきの煮物	ツナ、だいたず、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		
10月	すくなめごはん		こめ			ほうれんそうは生のままでは食べられません。シュウ酸というえぐみの元があるからです。ゆでてさっと水にさらすと、この成分が出ていき、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、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 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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11火	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			お家のカレーには何が入っていますか？給食の定番は、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、いんげん、そして「九重ゆめポーク」です。
	カレー	ぶたにく	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	さとう	みかん、りんご、もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12水	ごはん		こめ			食事の前に手を洗いましたか？ハンドソープで洗って、ハンカチでふくところまでが手洗いです。ハンカチを毎日忘れず持ってきましょう。
	ぶたにく豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにやく、ほししいたけ、ねぎ	大豆 豚肉	
	あつあ厚揚げのそぼろ煮	とりにく、だいたずミート、あつあげ	あぶら、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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈3月のテーマ〉 1ねんかんの はんせいをしよう
13 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ナムルは韓国の料理で、 野菜のあえものです。よ くかんでいただきますよ う。だ液がよく出て、歯の 健康を守ってくれます。
	じゃが ^{ぶた} 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,にら 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	
14 金	ごはん		こめ			ごはんは、他の主食とち がって、塩や油を気にせ ず食べられます。また、ご はん自体に強い味がな いので、和食、洋食、中 華料理など、どんなおか ずとも合わせられます。 
	チキンの トマトビーンズ ^{にこ} 煮込み	とりにく,だいず, いんげんまめ	あぶら,じゃがいも,マカロニ こめこ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,トマト, あかピーマン,きいろピーマン, ピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	キャベツとわかめの ソテー	わかめ,ツナ,ちりめん	あぶら,さとう,ごま	キャベツ,コーン	小麦 大豆 ごま	
	あまなつ ^{あまなつ} 甘夏ゼリー		あまなつゼリー			
牛乳	ぎゅうにゅう				乳	
17 月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 おおいたのおいしい牛肉 とかぼすを合わせたおか ずです。牛肉を買う費用 の一部を、大分県から いただきました。 
	みそ汁 ^{しる}	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	
	おおいた ^{わぎゅう} 和牛の かぼす ^{しょうがいた} 生姜炒め	ぎゅうにく, だいずフレーク	あぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにやく,にら,かぼす	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
18 火	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 このえ夢ポークと日田 のもやしておいしいス ープを作ります。おかずは、 佐伯市で育てられたぶり です。ウスターソースと しょうがの風味が、ぶり によく合います。
	もやしと ^{ゆめ} 夢ポークの スープ	ぶたにく	あぶら,ビーフン,でんぶん	にんにく,たまねぎ,にんじん, もやし,キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	ぶり ^に 鱈のソース煮	ぶり	さとう	しょうが	小麦 大豆	
	おおいた ^こ 大分っ子ヨーグルト	ヨーグルト			乳 ゼラチン	
牛乳	ぎゅうにゅう				乳	
19 水	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			〈おおいた和牛の日〉 九重町からみなさんへ、 ふるさとのおいしい牛肉 をプレゼント。それが「お おいた和牛の日」です。 今日は6年生の卒業祝 いをかねて、人気の高い ハヤシライスにしました。 中学校に行ってもモリモ リ食べてください。
	おおいた ^{わぎゅう} 和牛の 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	あおじそドレッシング	キャベツ,コーン	小麦 大豆	
	お祝い ^{いっ} クレープ		いちごクレープ (乳・卵なし)		大豆	
牛乳	ぎゅうにゅう				乳	
21 金	ごはん		こめ			ハンバーグのように1つ ずつ丸めずに、大きく焼 いて切り分けたものが ミートローフです。今日は チーズを混ぜ こんで作ります。 
	ポトフ	チキンウィンナー	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブ ロccoli	牛肉 大豆 鶏肉	
	チーズ ^い 入りミートローフ	ぎゅうにく,ぶたにく, だいずミート,とうふ, チーズ (卵なし)	パンこ,でんぶん,あぶら	えだまめ,たまねぎ,にんじん	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
24 月	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。 
	ま ^ま 婆 ^ぼ じゃが	ぶたにく,ぶたレバー, だいずミート,みそ	あぶら,じゃがいも,さとう, でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく, たまねぎ,にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	ちゅう ^{ちゅう} 華 ^わ 酢 ^す の物	かにふうみかまぼこ	マロニー,さとう, ごまあぶら,ごま	きゅうり,キャベツ	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
25 火	ゆかりごはん		こめ			今年度最後の給食で す。きれいに食べて上手 に片付けをして、今の学 年をしめくくりましょう。 
	チンゲンサイとハムのスープ	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	ちく ^{ちく} 草 ^さ 焼き	ぶたにく,とうふ, おから,たまご	あぶら,さとう	ほししいたけ,たまねぎ, にんじん	小麦 卵 大豆 豚 肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう				



1年間のまとめの時期です。給食の準備や片付け、食べる時のマナーなど、給食の時間のようすをふりかえってみましょう。うまくできなかったことは、また来年がんばりましょう。

