

3月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

平成30年度

| 実施日 | こんだて | | | おもにエネルギー のもとになる食品 | おもに体を つくる食品 | おもに体の調子を ととのえる食品 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | ひとこと |
|-----------|------------|------------------------------------|--|---|---|---|-----------------|------------------|--|
| | 主食 | のみもの | おかずのい | | | | | | |
| 1 (金) | ごはん | 牛乳 | 紅白すまし汁・ちらしずしの具 ひなまつりゼリー | ごはん さとう ひなまつりゼリー いたふ | 牛乳 はんぺん とうふ えび、かまぼこ 油あげ | にんじん、長ねぎ しめじ、たけのこ 干しいたけ | 小 549 中 689 | 小 21.3 中 25.8 | *ひなまつり* |
| 4 (月) | 麦ごはん | (小) 液状 ヨーグルト (いちご) (中) 牛乳 | キーマカレー チャーメンサラダ・和風ごまドレッシング | 麦ごはん じゃがいも あげめん ドレッシング | 液状ヨーグルト (いちご)、牛乳 大豆、こなチーズ ぶたひき肉 | たまねぎ、にんじん アップルソース キャベツ きゅうり | 小 656 中 953 | 小 21.3 中 29.8 | ～1日～ 3月3日は女の子の健康 と幸せを祈るひな祭りです。 ひな祭りの行事食には、 草もちやひしもち、 はまぐりのお吸い物など があります。はまぐりのお吸 い物は、はまぐりが対に なっている貝から以外とは 合わず、ぴったりと合う貝 は一つだけということか ら、夫婦円満などの意味が あります。給食では、はま ぐりは使いませんが、紅白 のはんぺんが入ったすまし 汁、ちらしずしの具、デ ザートがつけます。 |
| 5 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | どさんこ汁・豚肉のキムチ炒め カットりんご【サンふじ】 | ごはん じゃがいも ごま油 | 牛乳 とり肉 わかめ みそ ぶた肉 | にんじん 長ねぎ コーン、はくさいキムチ りんご、チンゲン菜 たまねぎ、もやし | 小 650 中 780 | 小 26.1 中 31.8 | |
| 6 (水) | ごはん | 牛乳 | しょうがみそおでん 十和田バラ焼き・お祝いクレープ (中のみ) | ごはん お祝いクレープ | 牛乳、牛肉、みそ さつまあげ うずらたまご こんぶ がんもどき | だいこん、にんじん こんにゃく しょうが たまねぎ ピーマン | 小 623 中 975 | 小 27.7 中 35.9 | |
| 7 (木) | 米粉パン | 牛乳 | コーンポタージュ・クリスピーチキン ゆでブロッコリー・マヨネーズ・カシスジャム | 米粉パン、ごめ油 無塩バター じゃがいも マヨネーズ カシスジャム | 牛乳 とり肉 こなチーズ クリスピーチキン | コーン たまねぎ にんじん、パセリ ブロッコリー | 小 802 中 994 | 小 31.8 中 38.6 | |
| 8 (金) | ごはん | 牛乳 | わかめスープ・炒めピビンパッ 黒糖大豆 | ごはん さとう ごま油 ごま | 牛乳 わかめ ぶたひき肉 粉チーズ みそ、黒糖大豆 | にんじん、もやし 干しいたけ ほうれん草 はくさい、キャベツ ぜんまい | 小 551 中 695 | 小 22.7 中 27.1 | |
| 11 (月) | ごはん | 牛乳 | なめこのみそ汁・さば塩焼き・野菜ふりかけ (中のみ) ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり)・焙煎ごまドレッシング | ごはん ドレッシング 野菜ふりかけ | 牛乳 さば塩焼き みそ 油あげ | なめこ、だいこん にんじん、長ねぎ キャベツ きゅうり | 小 630 中 781 | 小 28.0 中 31.6 | |
| 12 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | 中華スープ・ショウロンポー (小1個、中2個) ツナとほうれん草の炒めもの | ごはん でんぶん ごま油 さとう | 牛乳 ぶた肉、ツナ えび、ショウロンポー うずらたまご | はくさい、干しいたけ にんじん、しょうが もやし ほうれん草 | 小 690 中 877 | 小 30.7 中 39.4 | *チャーメン* |
| 13 (水) | ごはん | 牛乳 | あさりとキムチのスープ・照り焼きハンバーグ 小松菜と卵の炒めもの | ごはん ごま油 ごま | 牛乳 あさり とうふ みそ、たまご 照り焼きハンバーグ | はくさい、干しいたけ はくさいキムチ しめじ にんじん、こまつな んにく | 小 638 中 783 | 小 26.9 中 31.2 | ～4日～ 「チャーメンサラダ」は ゆでたきゅうり、キャベ ツ、にんじんと揚げ麺にド レッシングをかけたもので す。パリパリとした食感が とても美味しいサラダで す。 |
| 14 (木) | ゆで中華 めん | 牛乳 | みそカレーラーメン・白身魚(ホキ)フライ ゆで野菜 (いんげん、にんじん、コーン) 和風乳化ドレッシング・お祝いクレープ (小のみ) | ゆで中華めん ごめ油 お祝いクレープ ドレッシング | 牛乳、みそ 豆乳 ぶた肉 なると 白身魚 (ホキ) フライ | もやし、にんじん 長ねぎ いんげん コーン メンマ | 小 823 中 739 | 小 30.0 中 32.0 | |
| 15 (金) | ごはん | 牛乳 | 豚汁・さんまみぞれ煮 ゆで野菜 (はくさい、ほうれん草)・ノンオイル青じそドレッシング | ごはん | 牛乳 ぶた肉 さんまみぞれ煮 みそ | にんじん、キャベツ 長ねぎ、糸こんにゃく 干しいたけ、ごぼう はくさい、ほうれん草 | 小 594 中 723 | 小 27.5 中 31.0 | |
| 18 (月) | ごはん | 牛乳 | けんちん汁・たれ付き五目野菜の甘酢肉団子 (2個) 長いものごまみそ炒め | ごはん ごま油 長いも さとう ごま | 牛乳 とうふ ぶたひき肉 みそ、油あげ 五目野菜の甘酢肉団子 | だいこん、ごぼう にんじん、糸こんにゃく 長ねぎ たけのこ しょうが | 小 599 中 744 | 小 23.7 中 28.2 | |
| 19 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | さつま汁・たれ付きかに玉 ゆで野菜 (もやし、コーン)・中華ドレッシング | ごはん さつま汁 油あげ ドレッシング | 牛乳 油あげ みそ、ぶた肉 たれ付きかに玉 | だいこん、長ねぎ 糸こんにゃく もやし コーン | 小 617 中 733 | 小 22.6 中 26.0 | 今月の青森産品 |
| 20 (水) | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが・さんま煮魚 厚揚げと白菜の炒めもの・はいがふりかけ | ごはん さとう でんぶん じゃがいも はいがふりかけ | 牛乳 ぶた肉 さんま煮魚 あつあげ | えだ豆、たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しめじ、コーン はくさい | 小 723 中 869 | 小 31.6 中 36.1 | 《青森市産》 こめ、りんご、カシス |
| 22 (金) | ごはん | 牛乳 | ブラウンシチュー・チキンハンバーグ カリフラワーのサラダ・シーザードレッシング | ごはん じゃがいも ドレッシング | 牛乳 とり肉 チキンハンバーグ | しめじ たまねぎ にんじん カリフラワー コーン | 小 703 中 861 | 小 24.4 中 27.7 | 《青森県産》 牛乳、パン類、めん類 ぶた肉、とり肉、牛肉 長いも、なめこ、ごぼう |
| 25 (月) | ごはん | 牛乳 | いももち汁・いわしオレンジ煮 おひたし (もやし、チンゲン菜)・ぼん酢 | ごはん いももち | 牛乳 とり肉 油あげ いわしオレンジ煮 | にんじん、しめじ 長ねぎ だいこん チンゲン菜 もやし | 小 632 中 767 | 小 26.0 中 29.3 | |

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひいたします。

◆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願いいたします。

平成30年度中3希望献立の結果

2月と3月に希望献立を取り入れました。

対象：浪岡中学校3年生123名 (2個選択)

| | |
|---------|---|
| ラーメン類 | ①みそ45名(2月) ②とんこつしょうゆ19名 ③ほたてしょうゆ17名 ④みそカレー-豆乳 ⑤塩 |
| おわん(汁) | ①ミネストローネ53名(2月) ②せんべい汁23名(2月) ③しょうがみそ22名(2月) ④マーボー豆腐(2月) ⑤どさんこ汁 |
| おわん(ルウ) | ①チキンカレー-58名(2月) ②キーマカレー-42名 ③コーンポタージュ40名 ④ポークカレー ⑤さつま汁シチュー |
| お皿(主菜) | ①十和田バラ焼き47名 ②肉じゃが39名(2月) ③豚肉のキムチ炒め29名 ④炒めピビンパッ ⑤ジャーマンポテト |
| お皿(副菜) | ①ツナサラダ66名(2月) ②わかめサラダ51名(2月) ③コーンサラダ44名(2月) ④ゆでブロッコリー ⑤おひたし |
| デザート | ①チョコプリン47名(2月) ①お祝いクレープ47名 ③フルーツ杏仁36名 ④かぼちゃプリン ⑤ヨーグルト |



卒業しても給食
を思い出してく
ださい。



