



3月の給食献立表



南陽市立宮内中学校

日	献立		熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・カルシウム	ビタミン
1 (火)		ドライカレー 春雨スープ 果物(オレンジ)	ナン・カレールー サラダ油・春雨	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・わかめ かまぼこ	玉葱・人参・ピーマン マッシュルーム・トマト にんにく・生姜・ねぎ しめじ・オレンジ
2 (水)		里芋と厚揚げのみそ汁 焼き魚(たら) ひじきの煮物 ミルメーク(コーヒー)	ごはん・里芋 こんにゃく・サラダ油 ミルメーク	牛乳・生揚げ・かつお節 たら・ひじき さつま揚げ・打ち豆	大根・ねぎ・ごぼう 人参・いんげん
3 (木)		ちらし寿司 豆腐のすまし汁 ささみのレモン風味揚げ 茹でキャベツ添え ひなまつりデザート	ごはん・でんぱん 揚げ油・砂糖 ひなまつり小粒大福	牛乳・のり・豆腐 わかめ・なると かつお節・鶏肉	しめじ・ねぎ・人参・生姜 にんにく・レモン・キャベツ 筍・れんこん・かんぴょう 干し椎茸
4 (金)		ジュリアンヌスープ ポークビーンズ 果物(いちご 2粒) チョコクリーム	食パン・サラダ油 砂糖・チョコクリーム	牛乳・ベーコン 白いんげん豆・豚肉	キャベツ・玉葱・人参 セロリ・えのき・ピーマン にんにく・マッシュルーム トマト・いちご
7 (月)		なめこのみそ汁 鶏肉のさじ焼き カミカミごまマヨサラダ	ごはん・砂糖 マヨネーズ・ごま	牛乳・豆腐・かつお節 鶏肉・昆布	なめこ・大根・三つ葉 生姜・ごぼう・きゅうり 人参・むき豆
8 (火)		どさんこ汁 いかの甘辛ソースがけ 添え野菜 ふりかけ	ごはん・じゃが芋 バター・でんぱん 揚げ油・砂糖	牛乳・豚肉・豆腐 いか	生姜・にんにく・人参 もやし・コーン・ねぎ ブロッコリー・カリフラワー
9 (水)		中華丼 わかめとえのきのスープ 果物(いよかん)	ごはん・ごま油 サラダ油・でんぱん	牛乳・豚肉・うずら卵 えび・わかめ・なると ベーコン	玉葱・白菜・筍・人参 干し椎茸・絹さや えのき・いよかん
3年生 お弁当 10 (木)		ミートソーススパゲティ (ソフト麺・ミートソース) 青菜のスープ キラキラサラダ	ソフト麺・サラダ油 砂糖	牛乳・豚肉・豆腐 ベーコン・チーズ	玉葱・人参・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・トマト チンゲン菜・コーン・キャベツ むき豆・ブロッコリー
11 (金)		ホットドック (コッパン・ウインナー・野菜ソテー) コーンポタージュ 冷凍パイ	コッパン・サラダ油 バター コーンポタージュルー	牛乳・ウインナー 生クリーム	キャベツ・玉葱・ピーマン コーン・パセリ・パイ
14 (月)		ピリ辛肉みそ丼 かきたま汁 ヨーグルト	ごはん・サラダ油 砂糖	牛乳・豚肉・卵 豆腐・かつお節 ヨーグルト	人参・玉葱・キャベツ・筍 ピーマン・にんにく・生姜 ねぎ・えのき
15 (火)		ハンバーグカレーライス (麦ごはん・カレー・ハンバーグ) フルーツポンチ	ごはん・大麦 じゃが芋・カレールー マーガリン カクテルゼリー	牛乳・豚肉・チーズ ハンバーグ	玉葱・人参・グリーンピース にんにく・りんご・もも ラフランス・バナナ・アロエ ナタデココ

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。

はるやす にがて た もの ちょうせん 春休みは苦手な食べ物に挑戦しよう!

はるやす はるやす あいだ にがて た もの こくふく
もうすぐ春休みです。春休みの間に、苦手な食べ物を克服してみませんか？

だれ す きら おも す た
誰にでも好き嫌いがあると思います。でも、好きなものばかり食べていては、

えいよう わたし からだ しょくひん
栄養のバランスがかたよってしまいます。私たちの体は、さまざまな食品を

た えいよう たも きら きら
食べることによって栄養のバランスが保たれているのです。嫌いなものを嫌い

た た もの
だからといって食べずにいると、その食べ物のおいしさがずっとわからないまま

きょう ひとくち つぎ ふたくち もくひよう き ちょうせん
です。今日は一口、次は二口というふうに目標を決めて挑戦してみましよう。

