3月3日(金)

中学校

1本 g

1 g 24 g 4.2 g 0.5 g 0.5 g 0.2 g

0. 2 1. 4

g



3月 予定献立表

城陽市の青ねぎを使用!

## で を 祭 切 ででの行事食♀

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節 句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の 花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな 人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食 べて厄を払います。







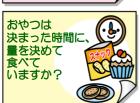






## 日ごろの食生活を振り返ろう!











給食センターでは、みなさんに給食を通して「食べ ることの大切さ」を学んでほしいと思い、毎日の給食 作りに励んできました。

3月は、1年の締めくくり。自分の日ごろの食生活 を振りかえってみましょう。

3月1日(水) はん (減量) 牛乳 ふりかけ (のりかつお) きつねうどん さつまいもの天ぷら

3月2日(木) 牛乳 ワンタンスープ ビーフ焼き肉丼

**全**愈 牛乳 ミルメークココア (3年のみ) 菜の花と花麩のすまし汁 鶏肉のみたらし焼き )キャベツのごまあえ くさくらゼリー

NEW! ば陽市の白菜・キャベツを使用!

> (黄) 白いりごま (黄) 白すりごま

(黄) 二価帽 濃口しょうゆ (黄) さくらゼリー(30g)

(黄) 三温糖

ちらし寿司

城陽市立学校給食センター

NEW!

						城陽市の白菜・キャベツを使用!		
ı		食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	
ſ	(黄)	精白米	90 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) 精白米	90 g	
ſ	(赤)	牛乳	90 g 1 本 1 こ	(黄) 麦	10 g	ちらし寿司の素	30 g	
ſ		ふりかけ	1 こ	(赤) 牛乳	1 本	(赤) きざみのり(0.5g)	30 g 1 こ 1 本 1 こ 3 g	
		(のりかつお1.3g)		(黄) ワンタン	6 g	(赤) 牛乳	1 本	
	(黄)	(冷)うどん	54 g	(赤) 鶏肉	12 g	(黄) ミルメークココア液体	1 こ	
	(赤)	(冷)油揚げ	24 g	(緑) しょうが	0.5 g	(黄) 花ふ	3 g	
	(黄)	三温糖	2.4 g	(緑) 人参	18 g	(赤) 干しわかめ	0.4 g	
		濃口しょうゆ	1.8 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(緑) 菜の花	10 g	
ዖ		だし汁	11 g	(緑) 緑豆もやし	18 g	(緑) 白菜	24 g	
	(赤)	かまぼこ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 人参	12 g	
	(緑)	玉ねぎ	30 g	濃口しょうゆ	1.8 g	(緑) えのきたけ	10 g	
	(緑)		18 g	淡口しょうゆ	2.6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	
	(緑)	青ねぎ	8.4 g	塩	0.5 g	塩	0.2 g	
		濃口しょうゆ	2.4 g	こしょう	0.02 g	淡口しょうゆ	4.8 g	
		淡口しょうゆ	2.4 g	冷凍ブイヨン(チキン)	8.4 g	だし昆布	0.6 g	
		塩	0.12 g	水	132 g	削り節	3 g	
		みりん	1.2 g	(赤) 牛肉スライス	59 g	水	138 g 1 Z	
		だし昆布	0.72 g	(緑) 玉ねぎ	65 g	(赤) 鶏もも皮つき(70g)		
	(黄)		1.2 g	(緑) 人参	13 g	酒 塩	1.4 g	
		煮干	3.6 g	(緑) にら	7 g	塩	0.1 g	
ļ		水	114 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	こしょう	0.01 g	
	(黄)	さつまいも皮付き	1 こ	濃口しょうゆ	6.1 g	(黄) 上白糖	2.9 g	
		(25g)		(黄) 三温糖	2.3 g	みりん	1.4 g	
	(黄)	小麦粉	5.5 g	酒	1.3 g	濃口しょうゆ	2.9 g	
		水	6.4 g	こしょう	0.03 g	酒	0.7 g	
	(黄)	米油(揚げ油)	3.6 g	(黄) ごま油	0.3 g	水	13.2 g	
				(黄) でんぷん	1 g	(緑) しょうが	1.2 g	
				水	13 g	(黄) でんぷん	1 g	
						(緑) キャベツ	24 g	
						(緑) 人参	4.2 g	



<1・2年生> たんぱく質 (グラム) エネルギー 栄養量 (キロカロリー) 脂肪(グラム) 719 29. 6 19. 4 <3年生>

				731 24. 2	21.4	689 30.6	17. 8	754 29.9	19. 5
3月6日(	月)	3月7日(	火)	3月8日(	(水)		木)		(金)
味付けパン		ごはん		ごはん		発芽玄米ごはん	ν	昆布ごはん 🔪	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	NEW!
春キャベツのク	リーム煮	豚肉と大根の	煮物	ゆばのうすく	ず汁	大根のみそ汁		いもだんご汁、	
ごぼうのごまマ		ゆずおかか和		さばのみそ煮		鶏肉の唐揚げ		鮭のちゃんちゃ	っん焼き
	_,,,	17 7 0070 70 1 H	, _	りんご		もものタルト		WILES O (10 O	
				<b>,</b>					
				城陽市の大根を使用!				日本味めぐり・北海道	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 味付けパン	1 C	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	93 g	(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳		(赤) 牛乳	1 本	(黄) 発芽玄米	7 g	昆布ごはんの素	12.8 g
(赤) 鶏肉	31 g	(赤) 豚肉スライス	31 g	(緑) 大根	42 g	(赤) 牛乳	1 本		1 本
(緑) 人参	21 g	(赤) さつま揚げ	19 g	(緑) 玉ねぎ	12 g	(赤) (冷) 油揚げ	8.4 g	(黄) おじゃがもちボール	39 g
(緑) 玉ねぎ	53 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)		(緑) 人参	12 g	(緑) 大根	42 g	(赤) 鶏肉	20 g
(緑) キャベツ	50 g	(緑) 大根		(緑) しめじ	12 g	(緑) えのきたけ	8.4 g	(緑) 大根	20 g
(黄) じゃが芋	31 g	(緑) 人参		(緑) みずな	8.4 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	13 g
(黄) バター	3.8 g	(緑) (冷) 三度豆カット		(緑) しょうが	0.4 g	(緑) 白菜	24 g	(緑) ごぼう	10 g
(黄) 小麦粉(焙煎)	3.8 g	濃口しょうゆ	•	(赤) 乾燥ゆば	2.4 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 脱脂粉乳	3.8 g	淡口しょうゆ	2.1 g	みりん	0.6 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	淡口しょうゆ	3.3 g
塩	0.8 g	みりん	1.3 g	塩	0.1 g	(赤) こうじみそ	1.7 g	みりん	0.3 g
こしょう	0.03 g	(黄) 三温糖	1.9 g	淡口しょうゆ	4.8 g	削り節	3 g	酒	0.5 g
白ワイン	1.3 g	水		(黄) でんぷん	1.8 g	水	108 g	塩	0.4 g
(黄) 生クリーム	3.8 g	(緑) 白菜	38 g	削り節	3.6 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	84 g	削り節	3.3 g
冷凍ブイヨン(チキン)	7.5 g	(緑) こまつな	10 g	だし昆布	0.6 g	酒	1.5 g	水	130 g
水 (4) デバラ	47.5 g	(緑) 緑豆もやし	19 g	<u>水</u> /*: オばのなる者	120 g	濃口しょうゆ	2.7 g	(赤) 粉付鮭(角切り)	52 g
(緑) ごぼう	26 g	(赤) 花かつお	l g	(赤) さばのみそ煮	1 こ	<sup>(緑)</sup> しょうが ガーリック	1.5 g	(黄) 米油(揚げ油)	6.5 g
(緑) 人参 (緑) (冷)ホールコーン	8 g	濃口しょうゆ	2 g	(70g) (緑) りんご1/6	1 -	カーリック 塩	0.04 g	(緑) キャベツ	26 g
(緑) (冷) ホールコーン (緑) きゅうり	8 g	(緑) ユズ果汁	0.6 g	(称) ツルニ1/0	1 こ	<u>塩</u> こしょう	0.14 g	(緑) 玉ねぎ (緑) 人参	13 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	7 g 9 g					(黄) 米粉	0.01 g	(緑) しめじ	10 g
(策) ソテ(ア ノオイル)   (黄) 三温糖	, ,						14 g 8.4 g	(赤) 中辛みそ	/ g   2.7 g
(東) 三温糖   塩	0.3 g	CONTROL OF THE PARTY OF THE PAR				(黄) 米油(揚げ油) (黄) お米de国産	8.4 g 1 こ	(赤) 中半みて	
一	, , ,					(乗) お木(UE) 座 もものタルト(35g)	٠ -	(赤) かみて 酒	
BF  (黄) ノンエッグマヨネーズ		277777				7 (30g)		ロートリング A りん	
(黄) クシェックマョホース (黄) 白いりごま								(黄) 三温糖	
(異) 口いりこよ	0. / g							(黄) <b>バター</b>	
								(異)ハラー	0. / g
エネルギー たんぱく質	脂肪	エネルギー たんぱく質	脂肪	エネルギー たんぱく質	脂肪	エネルギー たんぱく質	脂肪	エネルギー たんぱく質	脂肪
栄養量 (キロカロリー) (グラム) 855 29.9	(ク゚ラム) 33. 1	栄養量 (キロカロリー) (ク゚ラム) 646 27.9	(ク゚ラム) 16. 4	栄養量 (キロカロリー) (グラム) 721 30.1	(5° 54) 20. 8	栄養量 (キロカロリー) (ダラム) 991 35.8	(ク゚ラム) 41. 2	栄養量 (キロカロリー) (グラム) 730 32.8	(ク゚ラム) 20. 1
000 29.9	JU. 1	040 27.9	10. 4	121 30.1	20.0	JJ1 JJ. 0	71. 4	130 32.0	ZU. 1

たんぱく質 (グラム)

840

脂肪

30.8

エネルギー (キロカロリー)

栄養量

たんぱく質 (グラム)

24. 7

脂肪(グラム)

栄養量

たんぱく質 (グラム) 脂肪

## 3月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 中学校 3月17日(金) 3月13日(月) 3月15日(水) 3月16日(木) 里糖パン はん ばん 麦ごはん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 NEW! ビーフカレー 赤だし キャベツのみそ汁 梅おかかサラダ 鰆のレモンしょうゆがけ 親子丼 ブロッコリーのサラダ いちご 水菜のごまあえ 型抜きチーズ 城陽市の青ねぎを使用! 食品名 食品名 1人分量 食品名 1人分量 食品名 1人分量 1人分量 100 g 90 g (黄)黒糖パン 1 こ (黄) 精白米 100 g (黄) 精白米 (黄) 精白米 1 本 (赤) 牛乳 (赤) 牛乳 1本(赤)牛乳 1 本 (黄) 麦 10 g (赤) ショルダーベーコン (赤) 牛肉スライス (冷)豆腐 54 g 12 g (赤) 牛乳 36 g (赤) 1 本 (緑) えのきたけ 赤ワイン 24 g 2.4 g 12 g 2.4 g (緑) 玉ねぎ (黄) 切り麩 30 g 12 g 塩 0.06 g (赤) 干しわかめ 0.8 g (緑) 人参 (緑) キャベツ 12 g 0.01 g 7.2 g (緑) キャベツ 24 g こしょう (緑) 青ねぎ (緑) 人参 (赤) 冷凍液卵 0.18 g 7.4 g カレー粉 18 g (赤) 赤みそ (緑) 玉ねぎ 26 g 2.4 g 冷凍ブイヨン(チキン) 7.2 g ローレル (赤) 豆みそ 8 g 0.04 g (緑) しめじ 2.4 g 6 g 6 g 淡口しょうゆ 3.6 g (緑) セロリ 削り節 (緑) 青ねぎ (赤) 中辛みそ 0.4 g  $0.6\,$  g 1.8 g 8.4 g 塩 (緑) しょうが だし昆布 0.02 g 0.4 g (緑) おろしにんにく 水 132 g (赤) こうじみそ 1.7 g こしょう 24 g (黄) でんぷん 1.2 g (緑) 人参 (赤) 粉付き鰆(50g) 削り節 3 g 1 枚 (黄) じゃが芋 48 g (黄) 米油 (揚げ油) 132 лk 4.8 g 水 120 g g (赤) FMキャベツメンチカツ 48 g 1.9 g ٦ (緑) 玉ねぎ (緑) レモン汁 (赤) 鶏肉 24 g アレルゲンフリーカレーフレーク 18.6 g (黄) 三温糖 3.8 g (緑) 玉ねぎ 38 g ブロッコリー トマトケチャップ 16 g 濃口しょうゆ 3.8 g (緑) しいたけ(生) 6 g 1.2 g 30 g (緑) 人参 6 g ガラムマサラ 0.02 g (緑) みずな 16 (赤) 冷凍液卵 g (緑) (冷)ホールコーン 2.5 g ウスターソース 1.3 g (緑)白菜 39 g (緑) 青ねぎ 8.4 g (黄) 白いりごま (黄) 三温糖 三温糖  $0.6\,$  g 102 g 0.9 g ж (黄) 2 g 1.8 g (緑) キャベツ 31 g 0.9 g 2.4 g 濃口しょうゆ (黄) 白すりごま 濃口しょうゆ 0.4 g (緑) きゅうり 9 g 濃口しょうゆ 2.7 g 3.6 g (赤) 花かつお 淡口しょうゆ 6 g 0.4 g みりん (緑) 人参 (黄) 三温糖 1.6 g 1.2 g (赤) 鶏ささみ水煮 6 g (黄) でんぷん ブロッコリー 削り節 (赤) 花かつお 1.1 g 1.8 g 冬~春が旬の、花のつぼみを (黄) 三温糖 1.1 g 30 g 水 食べる野菜です。緑黄色野菜の (赤) 型抜きチーズ(15g) 淡口しょうゆ 0.9 g 中でも、栄養価はトップクラ (緑) 梅肉 1.5 g ス!ビタミンC、カロテン、 (緑) いちご 2 こ 食物繊維が豊富に 含まれています。 脂肪(グラム) エネルギー (キロカロリー) 脂肪(グラム) 栄養量 栄養量 (+010 19.8 18. 2 3月20日(月 3月22日(水) 3月23日(木) (fig CD&5) [ – ti -パン ごはん チキンライス 牛乳 牛乳 牛乳 簡単語ではん -クココア 給食最終日 肉じゃが クリームコーンのスープ ミルメ-ABCスープ 照り焼きハンバーグ 白菜のあっさり漬け かぼちゃグラタン ボイルキャベツ (マヨネーズ味) みかんゼリー さば缶でタコライス風 コールスローサラダ 材料 (1人分) キャベツ (太めの千切り) プチトマト (小さく切る) 城陽市の白菜を使用! 1人分量 食品名 1人分量 1人分量 食品名 食品名 5個 1/2缶 20g さば缶味付(ほぐす) (黄) 精白米 (黄) バーガーパン (黄) 精白米 90 g 100 g チーズ カレー粉 トマトケチャップ 1 本 (赤) 牛乳 (赤) 牛乳 チキンライスの素 1 本 19.4 g シマ 大さじ1 30 g (赤) 牛肉スライス 39 g (赤) 牛乳 (緑)(缶)クリームコーン 1 本 (緑) (冷)ホールコーン 12 g (黄) じゃが芋 78 g (黄) ミルメ ごはん お茶椒1杯 クココア液体 ショルダーベーコン 12 g 78 g ショルダーベーコン (赤) (緑) 玉ねぎ (赤) 13 <作り方>
耐熱皿にごはん、キャベツ、ブチトマト、さば缶の順にのせる。さば缶の上にカレー粉を少し振る。チーズをかけ、ラップをし、電子レンジで2分半加熱する。トマトケチャップをかけて完ます。 g 6 g (緑) 玉ねぎ (黄) 突きこんにゃく 39 g (黄) ABCマカロニ 54 g 26 g 13 g (黄) じゃが芋 36 g (緑) 人参 (緑) 人参 (緑) (冷)三度豆カット 6.5 g 18 g 50 g (緑) 人参 (緑) 玉ねぎ (緑) パセリ (黄) 三温糖  $0.6\,$  g 3.1 g (緑)(冷)ホールコーン 13 g (赤) 牛到 18 g 濃口しょうゆ  $5.6~\mathrm{g}$ 13 g (緑) 白菜 シュレッドチーズ (赤) 4.8 g 淡口しょうゆ 2.1 g 冷凍ブイヨン(チキン) 7.5 g 0.6 g 塩 1 g 洒 塩 0.5 g 0.02 g 39 g こしょう лk こしょう 0.03 g (黄) 生クリーム 今年度の給食も終わりです。1年間、 2.4 g (緑) 白菜 50 淡口しょうゆ 2.5 g g 冷凍ブイヨン(チキン) 7.2 g (緑) 人参 13 みなさんにおいしく楽しい給食をお届 125 g g (赤) 塩昆布 48 g 2.4 g (黄)かぼちゃグラタン 1 こ けできるよう、工夫をこらしてきまし (赤) 照り焼きハンバーグ みりん (60g) 1 こ 1.2 g た。「おいしかった」の言葉に、よく 32 g (60g) 淡口しょうゆ (緑) キャベツ g 励まされました。ありがとうございま (黄) みかんゼリー(50g) 35 9 g (緑) 人参 g 1.7 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5 g りんご酢 春休みの間も元気にすごしてくださ 塩 0. 19 0.3 g (黄) 三温糖 ø いね!  $0.3\,$  g 塩 0.03 g こしょう (黄) 米油 1. 2 g