



# 3月の学校給食献立予定表

今月も、3年生だけの「スペシャルメニュー」があります!

今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材  
 米 ほうれん草 椎茸 キャベツ  
 いちご ねぎ 小松菜 豆苗 人参

## 岡垣町中学校給食センター

日曜	献立名		主な材料と体内での働き						エネルギー (Kcal)	
			おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)			
	主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
3月	ちらし寿司		さわらの塩焼き 小松菜のおひたし 花麩のすまし汁 セレクトデザート(3年のみ)	鶏肉 さわら かつお節 かまぼこ 豆腐 「ひな祭り」献立	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 椎茸 キャベツ エノキ	米 砂糖 花麩 セレクトデザート		677 (3年ケーキ:760) (3年ゼリー:834)
4火	麦ご飯		木の葉丼 野菜の千草和え	かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ	米 麦 砂糖		715
5水	食パン		豆乳コーンシチュー 小松菜のソテー いちごジャム	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉	油 バター	713
6木	白ご飯		ヤンニョムチキン 三色ナムル 中華スープ	鶏肉	牛乳	人参 豆苗	しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ もやし きくらげ えのき 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	750
7金	卒業式									
10月	白ご飯		あじのかぼす醤油焼き 即席漬け キャベツのみそ汁	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	かぼす キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ たくあん	米 砂糖	ごま	661
11火	白ご飯		ショーロンポオ パンサンスー キムチチゲ	ショーロンポオ 焼豚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	白ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しめじ キムチ	米 春雨 砂糖	ごま油	700
12水	ワンローフパン		ポテトミートグラタン ミニサラダ 野菜スープ りんごジャム	鶏肉 豚肉 レンズ豆 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	ワンローフパン りんごジャム 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 マーガリン	701
13木	麦ご飯		ダールカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 薄力粉 ゼリー	油 バター	912
14金	ゆかりご飯(減量)		わかめうどん ごぼうのマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 ごぼう きゅうり コーン	米 うどん	マヨネーズ	700
17月	柏型パン		セルフハンバーガー (ハンバーグ・ポイルキャベツ) ジャーマンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン	柏型パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油	694
18火	岡垣産ご飯		さばのカレー煮 ゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖		807
19水	ロールパン		ペンネポロネーゼ チップスサラダ いちご	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	ロールパン ペンネマカロニ ポテトチップ 砂糖	油	703
20木	春分の日									
21金	白ご飯		ちくわの二色揚げ(2切) 大豆の磯煮 けんちん汁	ちくわ 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 青のり ひじき	人参 ねぎ	椎茸 枝豆 えのき ごぼう	米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	油	854

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

### 給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた標語を、毎月紹介しています。

朝起きて 献立見ると うきうきだ

岡垣中学校 2年

楽しみだ 毎日わくわく 美味しい給食

岡垣中学校 3年



給食では皆さんに食の知識や食文化を知ってもらえるように、行事食や郷土料理、世界の料理など様々な献立が登場しています。給食で初めて食べる料理や食材もあつたかもしれませんね。来年度も、皆さんがわくわくするような給食を提供していきます!楽しみに☆