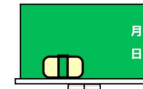




きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

3月分給食献立予定表



2014年

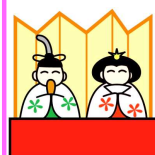
栃木市都賀学校給食センター

(中学校)

日付	こ ん だ て め い			加味 (kcal) タンパク (g)	お も な ざ い り ょ う					
	主食	牛乳	おかず		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
3 (月)	【ひな祭り献立】 ごはん		セルフちらしずしの具 さわらの西京焼 はんぺんのすまし汁 三色ゼリー	838 34.3	のり サワラ はんぺん 豆乳	油揚げ とうふ みそ 牛乳	かんぴょう しいたけ れんこん ほうれんそう	にんじん さやえんどう もも りんご ねぎ	こめ	さとう
4 (火)	【愛知県郷土料理】 ごはん		ひきずり(鶏肉のすき焼き) 厚焼卵 磯香あえ りんご	762 31.9	牛乳 のり とうふ	たまご とり肉 かつおぶし	にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ はくさい キャベツ りんご	こめ	サラダ油 さとう
5 (水)	【合戦場小リクエスト】 食パン 都賀産伊ゴジャム		ほうれん草入りオムレツ ゆで野菜サラダ ミネストローネ フルーツアンニン	781 28.7	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	いちご カリフラワー にんにく セロリ あみず パセリ	もも ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ	食パン じゃがいも マヨネーズタイプ	サラダ油 マカロニ
6 (木)	【合戦場小リクエスト】 ごはん		セルフ三色丼の具 (とりそぼろ・いり卵・ごまあえ) みそ汁 アセロラゼリー	857 34.8	牛乳 たまご 油揚げ	とり肉 サラダ油 みそ	ほうれんそう だいこん こまつな	もやし にんじん	こめ	サラダ油 ごま
7 (金)	麦ごはん		ビーフカレー チキンナゲット(3コ) キャベツとコーンのソテー いちごアイス	931 30.3	牛乳 とり肉 たまご	牛肉 脱脂粉乳 ウインナー	にんにく たまねぎ キャベツ いちご	にんじん りんご コーン しょうが	こめ	むぎ じゃがいも サラダ油
10 (月)	【卒業祝い献立】 十穀米		エビフライ 五目きんぴら ゆばのすまし汁 お祝いデザート(チョコケーキ)	925 38.7	牛乳 たまご さつま揚げ かまぼこ	えび ぶた肉	ごぼう ほうれんそう	にんじん	パン粉 ごま さとう こめ	十穀米 サラダ油 小麦粉
11 (火)	中学校卒業式のため給食はありません。									
12 (水)	アップルパン		きのこうどん 野菜かきあげ ごまみそあえ オレンジ	822 26.1	牛乳 とり肉 みそ	油揚げ	はくさい オレンジ りんご ねぎ	にんじん しめじ たまねぎ しゅんぎく まいたけ ほうれんそう	パン うどん ごま	小麦粉 サラダ油 さとう
13 (木)	【合戦場小リクエスト】 ごはん		魚と野菜のケチャップがらめ ゆで野菜サラダ 卵スープ りんごゼリー	870 34.0	牛乳 ベーコン	モロ みそ たまご	コーン にんじん チンゲン菜 カリフラワー	しょうが たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ	こめ	サラダ油 さとう ドレッシング
14 (金)	【合戦場小リクエスト】 ごはん		セルフビビンバの具 ナムル わかめスープ ミルメークコーヒー	772 33.6	油揚げ わかめ とうふ	ぶた肉 牛乳 なると	しいたけ たけのこ もやし ねぎ	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	さとう ごま油 サラダ油	ごま こめ
17 (月)	【合戦場小リクエスト】 たけのごはん		とり肉の甘酢あん 海草サラダ 栄養満点味噌汁 チョコムース	923 38.1	油揚げ	とり肉 わかめ みそ	にんじん ピーマン きゅうり コーン	たけのこ たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ	こめ	でん粉 さとう じゃがいも ドレッシング
18 (火)	ごはん		セルフチキンライスの具 フライドポテト 白菜スープ りんごヨーグルト	932 31.1	牛乳 ベーコン	とり肉 えび ヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい りんご	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう グリーンピース	こめ	さとう じゃがいも
19 (水)	チョコチップパン		ハンバーグトマトソース シーザーサラダ あさりのチャウダー パイ	894 34.2	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 あさり 牛肉	たまねぎ キャベツ きゅうり パイ	マッシュルーム にんじん パセリ	さとう じゃがいも マーガリン でん粉	パン粉 パン サラダ油
20 (木)	ごはん		セルフ豚キムチ丼の具 シュウマイ(3コ) とうもろこしスープ プチシュー	948 35.5	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	キャベツ にんにく ねぎ はくさい	にんじん しょうが たまねぎ コーン ほうれんそう	ごま油 こめ 小麦粉	でん粉 サラダ油

♥ ひな祭り献立 ♥

3月3日はひな祭です。そこで学校給食でもひなまつり献立にしました。元来は節句は「節供」と書いて、1年の内の何日か、神とともに食物を供する特定の日のことをいいます。一般的なのは五節句で、その中で3月3日は、「桃の節句」「ひな祭り」などとよばれ、子どもの災難危害を祓い除く祭りです。そして、子どもの健康や成長を願い、ごちそうを作りお祝いをしました。



★材料に下線のついているものは、都賀町でとれた地場産物を使用する予定です。

なお、献立や材料は都合により変更になることがあります。

今月は、都賀町でとれた こめ・はくさい・小松菜・ほうれんそう・にら・もやし・いちご・みそを使う予定です。

