



2013年 3月分給食献立予定表

栃木市都賀学校給食センター

※ 給食費の口座振替日は2月5日(火)です。通帳の残高を確認してください。

(中学校)

日付	こ ん だ て め い	加ー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (金)	ひなまつり献立 都賀産コシヒカリのたけのご飯 牛乳 とりからあげ 都賀産にら入り卵スープ きゅうりのキムチ ひなあられ	866 29.5	牛乳 たまご	とり肉	にんじん にら もやし	たまねぎ きゅうり たけのこ	こめ でん粉 ひなあられ	強化米 サラダ油
4 (月)	揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 都賀産ほうれん草のレモンあえ 厚焼卵 アイスクリーム	733 27.6	牛乳 豚肉	ボンレスハム 卵	にんじん もやし ホールコーン	たまねぎ チンゲンサイ ほうれん草 レモン汁	パン アイス	ワンタン
5 (火)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 ビーフシチュー えびフリッター フレンチサラダ お米のムース	974 31.2	牛乳 ボンレスハム	牛肉 生クリーム えび	にんじん キャベツ	たまねぎ ホールコーン	こめ じゃがいも バター 小麦粉	強化米 ムース ドレッシング サラダ油
6 (水)	コッペパン 都賀産いちごジャム 牛乳 ナポリタン 大根と海藻のサラダ チョコタルト	950 33.4	ウインナー 牛乳 ベーコン わかめ	チーズ ぶた肉 粉チーズ	たまねぎ マッシュルーム しょうが	にんじん にんにく だいこん	パン サラダ油 チョコタルト	スパゲティ ごま
7 (木)	都賀産コシヒカリのカレーライス 牛乳 キャベツのソテー フルーツポンチ	891 26	ぶた肉 脱脂粉乳	牛乳 ベーコン	にんにく にんじん キャベツ みかん缶詰	たまねぎ アップルソース とうもろこし パイナップル缶詰	じゃがいも マーガリン カクテルゼリー サラダ油	小麦粉 こめ さとう バター
8 (金)	卒業お祝い献立 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 ハンバーグ お祝いケー キ 都賀産ほうれん草入りけりさめサラダ 五日スープ	921 36.3	牛乳 サラダ油 わかめ うずら卵	ハンバーグ ボンレスハム とり肉	たまねぎ ほうれん草 たけのこ	ニンニク もやし にんじん	こめ さとう ごま ケーキ	強化米 はるさめ 純ごま油
12 (火)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 ツナマヨオムレツ 都賀産小松菜のレモンあえ やさいたっぷり肉だんごスープ 蔵の街ヨーグルト	758 28	牛乳 ベーコン ボンレスハム ツナ	オムレツ ミートボール ヨーグルト	たまねぎ キャベツ こまつな レモン汁	にんじん もやし ホールコーン	こめ	強化米
13 (水)	米粉パン 牛乳 じゃがいも入りやきそば えびしゅうまい 和風サラダ (もやし)	826 34.7	牛乳 ぶた肉 わかめ	サラダ油 えびシューマイ カニカマ	キャベツ のり ホールコーン	たまねぎ ほうれん草 もやし	米粉パン じゃがいも ごま	中華めん サラダ油
14 (木)	都賀産コシヒカリのピビンバ 牛乳 都賀産はくさいのスープ 大根の都賀産ほうれん草のナムル 焼きドーナツ	906 32.7	あぶらあげ とり肉	ぶた肉 牛乳	にんにく しめじ たけのこ ほうれん草	しょうが にんじん はくさい だいこん	こめ さとう 純ごま油 焼きドーナツ	強化米 ごま サラダ油
15 (金)	都賀産コシヒカリのにらご飯 牛乳 さばのみそ煮 かき菜とはくさいの磯香あえ 豚汁	856 34.9	牛乳 かつおぶし みそ	さば ぶた肉 とうふ にぼし	ほうれん草 ほみのり ねぎ ごぼう	はくさい にんじん だいこん しいたけ	こめ じゃがいも	強化米 サラダ油
18 (月)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 えびフライ 都賀産ほうれん草のおひたし じゃがいものきんぴら	834 27.4	牛乳 かつおぶし ぶた肉	えび	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう	こめ サラダ油 小麦粉 ごま	強化米 じゃがいも さとう ケーキ
19 (火)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 コロッケ うどのかきたま汁 都賀産ほうれん草入りごまあえ とちおとめ苺ゼリー	880 25.2	牛乳 卵	かつおぶし	ほうれん草 うど さやえんどう	もやし にんじん	こめ コロッケ ごま	強化米 サラダ油 さとう ゼリー
21 (木)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 市産麦納豆 都賀産はくさいのキムチ かぼちゃのそぼろあんかけ 都賀産小松菜入りいなか汁	809 30.8	牛乳 とり肉 にぼし	市産麦納豆(た とうふ みそ	かぼちゃ かんびょう ごぼう こまつな	はくさい にんじん ほんしめじ	こめ さとう サラダ油	強化米 でん粉 じゃがいも

※材料購入等の都合により、献立を変更することもあります。

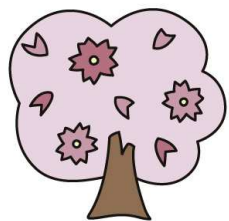
ひなまつり献立

3月3日はひな祭です。そこで学校給食でも3月1日に中学3年生のリクエストメニューにひなあられのひなまつり献立にしました。

元来は桃の節句は「節供」と書いて、1年の内の何日か神と人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(上巳)は、ひな祭りなどによばれ、子どもの災難危害を祓い除く祭りです。そして、子どもの健康な成長を願い、ごちそうを作りお祝いをしました



卒業お祝い献立



ご卒業おめでとうございます。

都賀学校給食センターの給食はいかがでしたか? 中学3年生はよいよ卒業ですね。9年間食べた給食ともお別れです。そこで、中学3年生に「卒業までに食べておきたいメニュー」を聞いたところ下記のような結果になりました。これを生かして、中学校3年生が卒業までの全部の日を使ってできるだけ取り入れました。

給食センターでは、勉強やスポーツを一生懸命に頑張っているみなさんの「心と体の栄養」になるようにと、力を合わせ、愛情をこめて、おいしい給食作りに取り組んできました。友達や先生方と過ごした給食時間が楽しい思い出として心に残っていてくれたらうれしいです。

「食べる」ということは、肉や魚、お米、野菜など、生き物の「命」をいただき、わたしたちの「命」をつないでいくことです。これからも、食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」と、そして自分自身の「命」を大切に、未来へ向かって歩いていって欲しいと思います。