

# 令和3年 3月 学校給食予定献立表(中学校用)

平戸市立北部学校給食共同調理場

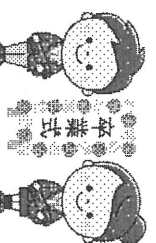
日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
		体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質			
1 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが フリのごまみそ焼き 野菜のみみ漬け	フリ おた肉 みそ	牛乳	にんじん	グリーンピース	たまねぎ こんにゃく	キャベツ きゅうり	じゃがいも 米 さとう	ごま 油	863 32.7
2 (火)	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ 酢どり	とり肉 おた肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	ピーマン	たまねぎ ヤンゲン しょうが	はくさい しいたけ	米 ごま さとう	油 ごま油	756 27.4
3 (水)	黒ごとうパスタ 牛乳 スパゲティオリーブオイル 春野菜のサラダ ひなあられ	おた肉 おた肉 おた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト缶	アスパラガス パセリ	たまねぎ しいたけ レモン	キャベツ しめじ にんにく	黒ごとうパスタ スパゲティ ひなあられ さとうひよこ豆	オイル オリーブオイル オリーブオイル	869 29.6
4 (木)	麦ごはん 牛乳 冬の味おみそ汁 野菜だつておいしいくなる卵焼き ザ・栄養まん点炒め物	卵 おた肉 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	ブロッコリー	はくさい だいこん しいたけ	キャベツ たけのこ	米 さつまいも 麦 さとう	油 ごま油 ごま	766 30.1
5 (金)	コッペパン 牛乳 野菜とチーズで体を整えスープ 肉をたくさん食べて遊ぼうパスタ 野菜いっぺ〜食って元気出せサラダ ヌコネーズ	合いひき肉 ベーコン とりつくね	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ツツクム	きゅうり どうもろこし	コッペパン じゃがいも アカロニ さとう	ヌコネーズ バター	867 37.2
8 (月)	チキンカツカレー 牛乳 だいこんサラダ	チキンカツ おた肉	牛乳	にんじん	グリーンピース	たまねぎ きゅうり おろしりんご	だいこん どうもろこし	米 じゃがいも 麦 さとう	カレー オリーブオイル	914 28
9 (火)	ごはん 牛乳 うま煮 さばの梅まヨ焼き ミニトマト	さば 厚揚げ とり肉	牛乳	ミニトマト いんげん	たまねぎ こいん	こいん	じゃがいも 米 さとう	ヌコネーズ 油	796 30.9	
10 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 ごぼうの米粉クリームスープ 彩り野菜のミンチカツ 蒸しキャベツ ソース	ミンチカツ おた肉	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ しめじ	キャベツ たまねぎ	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	油 マーガリン	836 29.3
11 (木)	ピピンパン(牛肉・きんし卵・野菜のナムル) 牛乳 みそカツタツ	牛肉 おたひき肉 きんし卵 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しょうが にんにく	キャベツ きくらげ	米 小麦 さとう	ごま 油 ごま油	830 27.5	
12 (金)	ペーストパン 牛乳 タイピーエント じゃがちゃん カリポリアーマント	おた肉 おた肉 イカ	牛乳 にほし	にんじん	キャベツ もやし	だけのこ きくらげ	じゃがいも ペーストパン(卵) はるさめ 小麦粉 さとう	オイル ごま油	885 33.9	
15 (月)	赤飯 牛乳 あおさのみそ汁 タイの塩焼き 野菜のアーマント和え お祝いデザート	タイ 厚揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ しらたき	米 もち米 じゃがいも あずき さとう ロールケーキ	オイル ごま油	885 40	
<b>中学校卒業式</b>										
16 (火)										
17 (水)	コッペパン 牛乳 カレーうどん ソーロンポウ コーンサラダ ソフトチーズ	おた肉 ちくわ 油揚げ ソーロンポウ	牛乳 ソフトチーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ どうもろこし ふかねぎ しいたけ	キャベツ きゅうり レモン	コッペパン うどん さとう 小麦粉	カレー バター 油	777 28.8	
18 (木)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 大豆のいそ煮 すり身で作ったしゅうまい	卵 大豆 魚のすり身 とり肉	牛乳 チーズ ひじき	いんげん にんじん	はくさい ごぼう どうもろこし	たまねぎ えだまめ しいたけ	米 麦 しゅうまいの皮 さとう	油	806 31.8	
19 (金)	パインパン 牛乳 春キャベツのクリームスープ ほうれん草のソテー ふくれがし	おた肉 とり肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし	たまねぎ	パインパン 小麦粉 黒さとう	生クリーム マーガリン 油	875 28.3	
22 (月)	ごはん 牛乳 とりすき こおりどうふのごまみそがらめ だいこんのピリッと漬け	厚揚げ とり肉 おこりどうふ みそ	牛乳	にんじん	しゆんぎく	だいこん たまねぎ ふかねぎ	米 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油	870 31.4	
23 (火)	麦ごはん 牛乳 ヌーポーどうふ パンサンヌー オレンジ	とり肉 おた肉 おた肉	牛乳	にんじん		オリーブオイル ふかねぎ しいたけ にんにく	米 麦 さとう はるさめ でんぷん	ごま油 ごま	790 28.3	

## 《献立について》

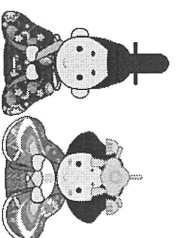
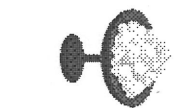
- 3日： ひな祭りの行事食 …… ひなあられ
- 4日： 平戸小学校6年生 家庭科 給食献立コンテスト入選  
針尾智月さん考案 『ありそうでない!! 和食給食』
- 5日： 平戸小学校6年生 家庭科 給食献立コンテスト入選  
宮園和道くん考案 『元気がでまくり激うま給食』
- 8日： 中学3年生入試(後期選抜)応援メニュー …… チキンカツ(勝つ)カレー
- 12日： タイピーエント(熊本県の名物料理), じゃがちゃん(雲仙市千々石町名物料理)
- 15日： 卒業お祝い給食 …… 赤飯, タイの塩焼き, お祝いデザート
- 19日： 食育の日の料理 …… ふくれがし(鹿児島県の郷土料理)

## 【今月の平戸産の食材(予定)】

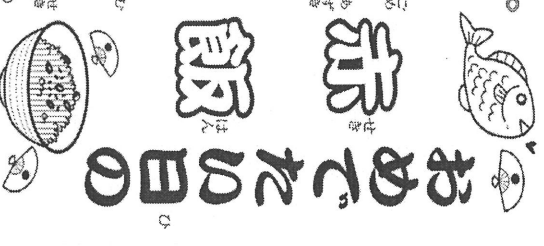
米、しいたけ(ひらどろん)、じゃがいも、キャベツ、ねぎ  
ミニトマト、だいこん、アスパラガス、ブロッコリー



卒業式



飯は、お祝いの席などでよく食べられる赤飯は、もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯です。赤い色には邪気をはらうと、凶事の時赤飯を食べています。また、お祝いの席などでよく食べられる赤飯は、もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯です。現在でも、お祝いの席などでよく食べられる赤飯は、もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯です。



みなさまからお預かりした給食費は、全額食材料費として使っています。  
引き落とし日は毎月27日です。前日までにご準備ください。