

令和6(2024)年



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 キャベツ ねぎ 椎茸 人参
きゅうり 白菜 大根 小松菜



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) | |
| 1 金 | ちらし寿司 | | さばの塩焼き 小松菜のおひたし 豆腐と麩のすまし汁 3年のみ:セレクトデザート | 鶏肉 さば 豆腐 かつお節 かまぼこ | 牛乳 | 人参 小松菜 ねぎ | ごぼう(椎茸) キャベツ もやし エノキ | 米 砂糖 麩 セレクトデザート | | 688 (3年クレープ:780) (3年ゼリー:743) |
| 4 月 | 柏型パン | | セルフフィッシュバーガー (ホキフライ・ポイルキャベツ) 豆と野菜のスープ ー食タルタルソース | ホキ ベーコン レンズ豆 白いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳 | 人参 | キャベツ 玉ねぎ セロリ | 柏型パン じゃがいも | 油 タルタルソース | 700 |
| 5 火 | 白ご飯 | | カレー肉じゃが 和風サラダ | 豚肉 大豆 ツナ | 牛乳 わかめ | 人参 | 玉ねぎ 枝豆 きゅうり(キャベツ) | 米 こんにやく じゃがいも 砂糖 | 油 | 716 |
| 6 水 | ロールパン | | スパゲティナポリタン チーズサラダ | ウインナー | 牛乳 チーズ | 人参 トマト ピーマン | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | ロールパン スパゲティ 砂糖 | 油 オリーブ油 | 700 |
| 7 木 | 麦ご飯 | | 豚丼 じゃこ入りゆず和え | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 わかめ しらす干し | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 椎茸 きゅうり ゆず キャベツ | 米 麦 こんにやく 砂糖 | ごま | 701 |
| 8 金 | 卒業式 | | | | | | | | | |
| 11 月 | ワンローフパン | | 白いんげんのトマト煮 ひじきのマヨネーズサラダ | 豚肉 白いんげん豆 ツナ | 牛乳 ひじき | 人参 トマト | 玉ねぎ にんにく 枝豆 きゅうり キャベツ | ワンローフパン 砂糖 じゃがいも | 油 マヨネーズ | 703 |
| 12 火 | 白ご飯 | | 鶏肉と大豆の揚げからめ 野菜の昆布和え 大根のみそ汁 | 鶏肉 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 人参 大根葉 | しょうが 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ | 米 片栗粉 砂糖 | 油 ごま | 781 |
| 13 水 | ねじりパン | | ホキの菜の花焼き チキンサラダ ミネストローネ | ホキ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 | ほうれん草 トマト | コーン 玉ねぎ レモン(キャベツ) きゅうり マッシュルーム | ねじりパン パン粉 砂糖 じゃがいも | 油 マヨネーズ | 706 |
| 14 木 | 菜飯 | | きつねうどん 切り干し大根のマヨネーズ和え | かまぼこ 鶏肉 油揚げ ツナ | 牛乳 | 人参 ねぎ 青菜 | 椎茸 玉ねぎ 切干大根(キャベツ) コーン(きゅうり) | 米 砂糖 うどん | マヨネーズ | 759 |
| 15 金 | 麦ご飯 | | ポークカレー フルーツ&ゼリー | 豚肉 レンズ豆 大豆 ひよこ豆 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | 玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン 黄桃 | 米 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー | 油 バター | 922 |
| 18 月 | 黒糖食パン | | ペンネポロネーゼ チップスサラダ | 牛肉 豚肉 | 牛乳 | 人参 トマト | 玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム コーン(きゅうり)キャベツ | 黒糖食パン マカロニ 砂糖 ポテトチップス | 油 | 736 |
| 19 火 | 岡垣産ご飯 | | 鯨の香味焼き 野菜のおかか和え キャベツのみそ汁 | 鯨 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 ねぎ | にんにく きゅうり キャベツ もやし エノキ 玉ねぎ | 米 砂糖 | ごま油 | 671 |
| 20 水 | 春分の日 | | | | | | | | | |
| 21 木 | 白ご飯 | | ちくわの二色揚げ(磯辺・カレー) かぼす和え 豆腐とわかめのすまし汁 | ちくわ かまぼこ 豆腐 | 牛乳 青のり わかめ | 人参 | 白菜 きゅうり エノキ かぼす | 米 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 油 ごま | 795 |

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。

給食で 小さな思い出 増えていく 岡垣中学校 2年
給食は 家とは違った うまさあり 岡垣中学校 3年



給食では皆さんに食文化や食の楽しさを知ってもらえるよう、様々な料理や食材を使って日々作られています。家で食べる食事とも、外で食べる食事とも違った給食のおいしさを、味わってくださると嬉しいです! 来年度も、皆さんの思い出に残るような給食を提供していきます! 1年間ありがとうございました!