



3月の学校給食献立予定表

♪マークは3年生へのアンケート結果をもとに取り入れたメニューです♪

3年生だけの「スペシャルメニュー」もあります!



今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材

米 キャベツ ブロッコリー 小松菜
白ねぎ ねぎ トマト 菜の花 豆苗 椎茸



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)
	主食	牛乳	副食	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)		
				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)	
2月	ロールパン	豆乳シチュー♪ ツナサラダ (3年のみ):セレクトデザート	鶏肉 ベーコン 豆腐 白いんげん豆 ツナ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	ロールパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ゼリー ケーキ	油 バター	695
3火	ちらし寿司	さばの塩焼き 野菜のおかか和え 花麩のすまし汁 (3年のみ):巣立ちゼリー	鶏肉 さば かつお節 豆腐 かまぼこ	鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう(椎茸) キャベツ きゅうり もやし エノキ	米 砂糖 花麩 ゼリー	油	651
4水	揚げパン♪	ミネストローネ♪ 野菜ソテー	きなこと ベーコン 白いんげん豆 ウインナー	牛肉	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	油	718
5木	白ご飯	ショーロンポオ バンサンスー 麻婆豆腐♪	ショーロンポオ 牛肉 豚肉 豆腐 レンズ豆 赤みそ	牛肉	牛乳	人参 ねぎ	白ねぎ(キャベツ) しょうが にんにく きゅうり 椎茸	米 春雨 砂糖 片栗粉	油 ラー油	826
6金	麦ご飯	チキンカレー♪ フルーツ&ゼリー♪ (3年のみ):ミニトンカツ	鶏肉 レンズ豆 大豆 ミニトンカツ	鶏肉	牛乳	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 小麦粉 ゼリー	油 バター	902
9月	黒糖パン	具だくさんペペロンチーノ チップスサラダ	ベーコン	ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう えのき エリンギ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり コーン	黒糖パン スパゲッティ ポテトチップス 砂糖	油 オリーブ油	656
10火	麦ご飯	中華丼(えび入り) 中華サラダ	豚肉 えび さつま揚げ かまぼこ 焼豚	豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ(キャベツ) 椎茸 もやし きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	700
11水	ワンローフパン	ホキの菜の花焼き ミニサラダ 黒豆きなこクリーム ラビオリスープ	ホキ 鶏肉	鶏肉	牛乳	人参 豆苗 菜の花	玉ねぎ コーン きゅうり(キャベツ) レモン	ワンローフパン パン粉 砂糖 ラビオリ	油 黒豆きなこクリーム マヨネーズ	759
12木	卒業式									
13金	白ご飯	ちくわの二色揚げ(2切) ゆかり和え 厚揚げとわかめのみそ汁	ちくわ 厚揚げ 油揚げ みそ	豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 小麦 片栗粉	油	852
16月	食パン	白いんげんのトマト煮 野菜のカレーソテー りんごジャム	豚肉 白いんげん豆 ウインナー	豚肉	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	食パン りんごジャム じゃがいも 砂糖	油	700
17火	わかめご飯(減量)	きつねうどん ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ(椎茸) キャベツ 枝豆 コーン	米 うどん 砂糖	マヨネーズ	760
18水	ねじりパン	ペンネとブロッコリーのミートグラタン ミニサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ(キャベツ) きゅうり コーン セロリ	ねじりパン ペンネマカロニ 薄力粉	マーガリン 油	701
19木	岡垣産ご飯	あじの香味焼き 即席漬け せんべい汁	あじ 鶏肉	あじ	牛乳	人参 ねぎ	にんにく(キャベツ) きゅうり たくあん ごぼう えのき	米 砂糖 こんにゃく せんべい	ごま油 ごま	682
20金	春分の日									
23月	柏型パン	セルフチーズバーガー (ハンバーグ・ポイルキャベツ・スライスチーズ) 小松菜とコーンのスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン	柏型パン 砂糖	油	700

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」

1年間のふりかえりチェック

- 協力して給食の準備をすることができた
- 1人分の量をきれいに盛りつけた
- バランスのよい食事のとり方がわかった
- 感謝の気持ちを持って食べることができた

今年度の給食もあと少しですね。
学校給食は最後まで皆さんの健康を考えた献立を提供します!
しっかり食べましょう☆