



3月予定献立表(B)



大分市学校給食西部共同調理場

| 日付 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子をどとのえるもとになる食品 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|----|---|-----------|----|--|---|---|---|------------|---------|
| 2 | 月 | ごはん | | かつ丼の具 とんかつ 枝豆 | ごはん 砂糖 片栗粉 サラダ油 とんかつ(パン粉 油) | 牛乳 卵 かまぼこ とんかつ(豚肉) | にんじん しろねぎ たまねぎ えだまめ | 771 | 29.8 |
| 3 | 火 | コッペパン | | 冠地どりうどん おかあえ ひなあられ | コッペパン うどん 砂糖 サラダ油 マヨネーズ(卵なし) ひなあられ | 牛乳 かまぼこ 鶏肉 かつお節 | にんじん ねぎ ごぼう ブロッコリー カリフラワー | 738 | 30.8 |
| 4 | 水 | ごはん | | 大分和牛の肉じゃが 切干大根とツナのごまサラダ | ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 マヨネーズ(卵なし) ごま | 牛乳 牛肉 ツナ | こんにやくにんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり | 835 | 24.7 |
| 5 | 木 | ミルク パン | | チキンピーンズ 小松菜とエリンギのソテー お祝いデザート | ミルクパン サラダ 油 じゃがいも 砂糖 お祝いデザート(米粉) | 牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン お祝いデザート(豆乳) | ドライパイ たまねぎ にんじん しめじ こまつな エリンギ お祝いデザート(いちご) | 903 | 35.2 |
| 6 | 金 | 26.5 | | | | | | | |
| 9 | 月 | なめし | | 豚肉と大根の煮物 馬肉コロッケ | ごはん 里芋 サラダ油 砂糖 馬肉コロッケ(パン粉 じゃがいも) | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 馬肉コロッケ(馬肉) | 広島菜、京菜、大根菜、 にんじん だいこん 枝豆 | 757 | 26.5 |
| 10 | 火 | コッペパン | | 春野菜シチュー セルフツナ卵サンド | コッペパン サラダ油 じゃがいも 米粉 豆乳バター 豆乳 砂糖 マヨネーズ(卵なし) | 牛乳 鶏肉 豆乳 ツナ 卵 | たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり レモン果汁 | 760 | 31.6 |
| 11 | 水 | ごはん | | すまし汁(みつば入り) サバの黒砂糖煮 野菜ときのこのかぼす和え | ごはん ふでんぶん 砂糖 黒砂糖 ごま | 牛乳 豆腐 かまぼこ さば たまご | にんじん たまねぎ しめじ みつば しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ かぼす果汁 | 724 | 27.8 |
| 12 | 木 | コッペパン | | 野菜スープ 照り焼きチキン 一食バター | コッペパン じゃがいも サラダ油 はちみつ バター | 牛乳 ベーコン 鶏肉 | キャベツ にんじん たまねぎ パセリ コーン にんにく りんごピューレ しょうが | 804 | 37.5 |
| 13 | 金 | ごはん | | わかめスープ にらとねぎのマーボー春雨 | ごはん ごま油 ごま サラダ油 はるさめ 砂糖 | 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆 | えのきたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ にら | 659 | 30.5 |
| 16 | 月 | ごはん | | 厚揚げのキムチ煮 ごまじゃこサラダ | ごはん 砂糖 サラダ油 てんぶん ごま油 ごま | 牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ ちりめんじゃこ | にんじん たまねぎ もやし にら キムチ キャベツ こまつな かぼす果汁 | 712 | 29.6 |
| 17 | 火 | 横割り パン | | キャロットスープ ハンバーグ(パン用) キャベツソテー(パン用) | コッペパン じゃがいも 生クリーム サラダ油 | 牛乳 ベーコン ハンバーグ(鶏肉) | たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン コーン マッシュルーム キャベツ | 797 | 31 |
| 18 | 水 | ごはん | | かぼちゃのみそ汁 ユウリンブリくろめソース | ごはん てんぶん 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま油 | 牛乳 厚揚げ みそ ぶり くろめ | かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ しろねぎ にんにく しょうが かぼす果汁 | 729 | 27.4 |
| 19 | 木 | 黒砂糖 パン | | 干しいたけミートスパゲティ 生姜ドレッシングサラダ | 黒砂糖パン スパゲティ サラダ油 砂糖 オリーブオイル ごま油 | 牛乳 牛肉 豚肉 ロースハム わかめ | にんにく しいたけ たまねぎ にんじん トマト トマトジュース キャベツ しょうが | 798 | 32.5 |
| 23 | 月 | ごはん | | ハヤシライス 菜の花あえ | ごはん サラダ油 砂糖 | 牛乳 牛肉 豚肉 卵 | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレ にんにく 菜花 キャベツ | 685 | 26 |
| 24 | 火 | コッペパン | | 白菜と肉団子のスープ にら焼きそば ヨーグルト | コッペパン スパゲティ サラダ油 | 牛乳 肉団子(豚肉 鶏肉) ぶたにく 青のり エビエキス ヨーグルト | しいたけ にんじん ほうき しろねぎ しょうが たまねぎ にら | 736 | 32.1 |
| 25 | 水 | ごはん | | ごはん カルピクッパ タラのエスカベッシュ | ごはん 油 砂糖 | 牛乳 牛肉 卵 たら | にんじん もやし しいたけ チンゲン菜 にら たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ | 751 | 30.9 |

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

給食ひろば

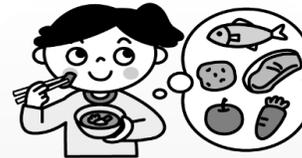


日に日に春の訪れが感じられるようになりました。
早いもので学年最後の月です。
中学3年生の皆さんは、もうすぐ卒業ですね。
残り少ない中学校生活と給食を楽しんでほしいと思います。



給食を今後の生活に生かそう

小学校入学～中学卒業まで給食を食べた時、約1650回くらいの給食を食べた事になります。
給食の良いところを知り、今後の食生活に生かしましょう。



給食にはいろいろな
食べ物が使われています。



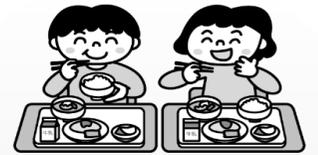
栄養バランスが考えられて
います。



衛生的に作られていて
安全に食べられます。



地域に昔から伝わる郷土
料理が出ます。



みんなと一緒にものを食
べることができます。

ササキ
おおいと産給の日

3月8日は「みつばの日」

大分市は、みつばの産地です。おもに明治・高田・松岡・戸次地区で栽培されています。

みつばは、緑色の濃い緑黄色野菜の一つで、目の働きを良くしたり、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンAがたくさん含まれています。

すまし汁にみつばを使います。

A：9日(月) B：11日(水)

おおいと和牛・冠地どり無償提供



今月の「肉じゃが(A2日、B4日)」には大分県のブランド牛「おおいと和牛」を、「冠地どりうどん(A5日、B3日)」には「おおいと冠地どり」を使用します。
食材は県から無償提供されます。味わって食べましょう!

