

3月 献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月 木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食時間を過ごしましたか?新しいメニューに出会った、好きなものをおかわりした、苦手な食べ物に苦労した・・・など、1人ひとり様々な思い出があることでしょう。卒業・進級を前に自分の食事を振り返り、新生活への準備をしましょう。 1年間ありがとうございました!	1(水) 〇〇 いちご 牛乳 ほうれん草 ひよこ豆のオムレツ サラダ スパゲティボンゴレ	2(木) のり 牛乳 納豆みそ パパイア チャンプルー 揚げパン ABCスープ セルフおにぎりを作ろう	3(金) 桜餅 牛乳 バーベキュー ソテー 揚げパン ABCスープ リクエストメニュー	
6(月) カップdeヤクルト 牛乳 豆腐のミートがけ ごまジャコ サラダ チーズライス	7(火) 各中3年欠食 みかん 牛乳 さわらの西京焼き キムチ和え 麦ごはん 肉じゃが	8(水) 各中3年欠食 バナナ 牛乳 小さいわしの梅の香り揚げ 菜の花の和え物 中華焼きそば	9(木) お祝いケーキ 牛乳 タコライス コーンと卵のスープ リクエストメニュー	10(金) 各中3年欠食 はちみつ 牛乳 手作りのオムレツ さつまいものサラダ コッパン 白菜スープ
13(月) 各中3年欠食 みかん 牛乳 魚の照り焼き 大根の辛子みそ和え アーサ入り炊き込みご飯	14(火) 各中3年欠食 種実クッキー 牛乳 中華丼 もずくの酢の物 White Day	15(水) 各中3年欠食 牛乳 ミルク かりんとう 野菜のごま和え みそ煮込みうどん	16(木) 各中3年欠食 みかん 牛乳 さんまのかば焼き 人参 しりしり 麦ごはん 大根のみそ汁	17(金) 各中3年欠食 〇〇 いちご 牛乳 ウインナーのチリソース イタリアン サラダ コッパン 白花豆スープ セルフサンドを作ろう
20(月) 各中3年欠食 クレープ 牛乳 手作りのグラタン 春のサラダ ツナライス	今月の給食に使用する名護市産の食材 米・卵・鶏肉・豆腐・にら ねぎ・きゅうり・トマト みかん・パパイア シークワサー果汁 学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。	給食人気メニュー 名護中★ベスト3 1位 揚げパン 2位 カレー (2月実施) 3位 シークワサーアイス (2月実施) 大宮中★ベスト3 1位 揚げパン 2位 タコライス 3位 カレー (2月実施) ご卒業おめでとうございます 小学校入学から9年間食べてきた給食も最後になりますね。これまで食べた給食や給食時間が楽しい思い出となっていたら嬉しいです。成長するにつれ自分自身で食べるものを選んだり料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。食べることを大切に充実した毎日を送ってほしいです。		
学校給食のレシピ公開中 おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。 QRコード				

2023 3月 詳細献立表

名護第二給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

3つのグループの働きと使用食材名

日 曜 日	献立名	おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 水	スパゲティボンゴレ ほうれん草オムレツ ひよこ豆のサラダ いちご 麦ごはん	あさり ベーコン(卵) ほうれん草オムレツ(卵 大豆) ひよこ豆 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ トマト缶 おろしにんにく 大根 赤ピーマン きゅうり レモン果汁 いちご	スパゲティ(小麦) こめ油 三温糖 米 麦	塩 白ワイン ケチャップ デミグラスソース こしょう 酢 薄口醤油 こしょう
2 木	キムチ豚汁 パパイヤチャンプルー 納豆みそ のり	豚肉 赤みそ 白みそ ちぎ揚げ(小麦 大豆) 厚揚げ 納豆(大豆) シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ のり	人参 こほう 長ねぎ しめじ 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) おろしにんにく おろししょうが(小麦)	ごま油 じゃがいも こめ油 こめ油アーモンド 三温糖	かつお節 塩 醤油
3 金	揚げパン ABCスープ バーベキューソテー 桜餅	きな粉(大豆) ベーコン(卵) 牛肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン おろしにんにく おろししょうが(小麦)	コッペパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 三温糖 黒糖 アーモンド じゃがいも マカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 醤油 みりん 塩
6 月	チーズライス 豆腐のミートがけ ごまジャコサラダ カップdeヤクルト 麦ごはん	鶏肉 チーズ(乳) 豆腐 しらす干し	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ おろしにんにく キャベツ 人参 きゅうり	米 麦 こめ油 じゃがいも でん粉 小麦粉 サラダ油 こめ油 三温糖 ごま 三温糖 ごま油 カップdeヤクルト(乳 ゼラチン 大豆)	塩 こしょう 鶏だし骨 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース チリパウダー 酢 醤油 塩
7 火	肉じゃが さわらの西京焼き キムチ和え みかん	牛肉 さわら 甘口白みそ わかめ	人参 玉ねぎ 絹さや ごんにゃく 大根 きゅうり みかん	じゃがいも 三温糖 こめ油 三温糖 ごま 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 中華からスープ(鶏肉 豚肉) 塩 みりん 料理酒 キムチ味(りんご 大豆) 塩 醤油
8 水	中華焼きそば 小さいわしの梅の香揚げ 菜の花の和え物 バナナ	豚肉 イカ 青のり	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 小さいわしの梅香揚げ(小麦) サラダ油 菜の花 もやし 人参 コーン バナナ	中華めん(小麦 大豆) こめ油 ごま油 ごま 三温糖	塩 ウスターソース オイスターソース 醤油 塩
9 木	麦ごはん コーンと卵のスープ タコライス お祝いケーキ(いちご)	卵 豆腐 牛肉 豚肉 大豆 チーズ(乳)	コーン 人参 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン きくらげ おろしにんにく キャベツ トマト	米 麦 でん粉 こめ油	塩 薄口醤油 鶏だし骨 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース チリミックス 塩 チリパウダー パプリカパウダー
10 金	コッペパン 白菜スープ 手作りオムレツ さつま芋のサラダ はちみつ	鶏肉 卵 チーズ(乳) ウィンナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳) ベーコン(卵)	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや マッシュルーム 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー コーン	コッペパン(小麦 乳 大豆) こめ油 さつま芋 アーモンド	塩 こしょう 鶏だし骨 塩 薄口醤油 みりん コブサラダドレッシング(卵 乳 大豆)
13 月	アーサー入り炊き込みご飯 魚の照り焼き 大根の辛子みそ和え みかん	鶏肉 アーサー ちぎ揚げ(小麦 大豆) さば たこ 甘口白みそ	人参 干し椎茸 菜ねぎ おろししょうが(小麦) 大根 きゅうり みかん	米 麦 ごま油 こめ油 ごま 三温糖 三温糖	塩 醤油 みりん かつお節 醤油 みりん 料理酒 酢 醤油 からし
14 火	あわごはん 中華丼 種実クッキー もずく酢の物	イカ えび あさり 豚肉 卵	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや たけのこ おろしにんにく おろししょうが(小麦)	米 あわ 三温糖 こめ油 でん粉 薄力粉 三温糖 バター アーモンド カシューナッツ チョコ(乳 大豆)	醤油 オイスターソース 塩 料理酒 中華からスープ(鶏肉 豚肉) ベーキングパウダー 醤油 みりん 酢
15 水	みそ煮込みうどん ミルクからんとう 野菜のごま和え 麦ごはん	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 脱脂粉乳(乳)	白菜 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 いんげん 人参 コーン	うどん(小麦) さつま芋 サラダ油 三温糖 ごま 三温糖	醤油 みりん 料理酒 塩 かつお節 煮干しだし 醤油 塩
16 木	大根のみそ汁 さんまのかば焼き 人参しりしりー みかん	豆腐 赤みそ 白みそ さんま 卵 シーチキン(大豆)	大根 小松菜 しめじ おろししょうが(小麦) 人参 パパイヤ みかん	米 麦 薄力粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま こめ油	かつお節 醤油 みりん 料理酒 塩 醤油
17 金	コッペパン 白花豆スープ ウィンナーのチリソース イタリアンサラダ いちご	ベーコン(卵) 牛乳 白花豆 & 白いんげん豆ペースト ロングウィンナー(小麦 牛肉 豚肉) 牛肉 豚肉 レッドキドニー ミックスビーンズ ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	人参 しめじ 玉ねぎ トマト缶 大根 きゅうり 赤ピーマン 赤玉ねぎ コーン 黒オリーブ いちご	コッペパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも バター 薄力粉 こめ油 三温糖	塩 こしょう 鶏だし骨 デミグラスソース 塩 こしょう チリミックス チリパウダー イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
20 月	ツナライス 手作りグラタン 春のサラダ お祝いクレープ(いちご)	シーチキン(大豆) ベーコン(卵) チーズ(乳) ウィンナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳) アーサー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン マッシュルーム 玉ねぎ グリーンアスパラ キャベツ 赤ピーマン シークワーサー果汁	米 麦 こめ油 こめ油 マカロニ(小麦) 三温糖	塩 こしょう 鶏だし骨 塩 こしょう ホワイトソース(小麦 乳 大豆) 酢 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご) お祝いクレープ(大豆)

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あさりのり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

【よく使用する調味料のアレルギーマークの一覧】

①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)