

3月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	中学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)		
1 火	コッペパン(小学校) メロンパン(中学校) 牛乳 鶏のから揚げ ピーツ入りコールスローサラダ ミネストローネ	コッペパン(小) メロンパン(中) じゃがいも トマトルウ 油 でんぶん マヨネーズ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚ひき肉	にんにく しょうが ピーツ キャベツ にんじん たまねぎ トマピュレ	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	668kcal/30g 26.3g/3g	889kcal/35.4g 33.5g/2.6g
2 水	ちらしごはん 刻みのり 牛乳 鮭のから揚げ すまし汁	米 油 ちらしごはんのもと でんぶん 花麩	牛乳 鮭 わかめ かまぼこ(白・紅) 油揚げ 豆腐 刻みのり	大根 にんじん	塩 こしょう かつおだし こんぶだし しょうゆ	699kcal/30.2g 22.1g/3g	848kcal/33.8g 23.4g/3.6g 825kcal/31.3g 15.7g/3.6g
	☆二宮中学校のみ卒業お祝い献立☆ お赤飯 ごま塩(中学校3年生と職員室のみ) すだちゼリー ジョア	もち米 黒ごま 油 でんぶん 花麩 ちらしごはんのもと すだちゼリー	ジョア ささげ 鮭 わかめ かまぼこ(白・紅) 油揚げ 豆腐	大根 にんじん	塩 こしょう こんぶだし しょうゆ		
3 木	あんかけラーメン(ホットラーメン、あんかけラーメンスープ) 牛乳 海苔サラダ	ホットラーメン でんぶん ごま油 ごま	牛乳 豚肉 なた 豆腐 のり	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり にんにく	オイスターソース 醤油ラーメンスープ しょうゆ 酢 鶏だし コショジャン	588kcal/25.8g 14.4g/2.6g	779kcal/33.1g 16.9g/3.2g
4 金	ごはん ふりかけ(のりたま) 牛乳 鶏のごまみそ焼き ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	米 のりたま 油 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 削り節 油揚げ 豆腐	しょうが にんにく えのきたけ ほうれん草	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし 白みそ いりこだし	613kcal/29.4g 18.9g/2.3g	801kcal/37.7g 22.3g/3g 783kcal/35.5g 14.6g/3g
	☆二宮西中学校のみ卒業お祝い献立☆ お赤飯 ごま塩(中学校3年生と職員室のみ) すだちゼリー ジョア	もち米 黒ごま 油 じゃがいも ごま すだちゼリー	ジョア ささげ 鶏肉 削り節 豆腐 油揚げ	しょうが にんにく えのきたけ ほうれん草	赤みそ しょうゆ 酒 こんぶだし 白みそ いりこだし		
7 月	ごはん 牛乳 豚肉と山芋のオイスターソース炒め 白菜のみそ汁	米 でんぶん 油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	長芋 白菜	オイスターソース みりん しょうゆ 酒 三温糖 みりん 鶏だし 赤みそ 白みそ かつおだし いりこだし	635kcal/27g 22.4g/2.4g	825kcal/33.8g 26.8g/3g
8 火	揚げパン(抹茶きなこ) 牛乳 トマトオムレツ ポトフ	コッペパン 油 じゃがいも	牛乳 きなこ トマトオムレツ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	抹茶 鶏だし コンソメ 塩 こしょう グラニュー糖	594kcal/20.8g 24.7g/2.6g	783kcal/26.1g 31.7g/3.4g
9 水	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎの炒め物 具だくさんみそ汁	米 油 でんぶん じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん 大根	酒 ざらめ しょうゆ かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	598kcal/27.3g 14.4g/2.6g	
10 木	鶏塩しょうがうどん (ツメメン、鶏塩しょうがうどん汁) 牛乳 蒸ししゅうまい 塩昆布キャベツ	ソフトめん でんぶん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 なた 油揚げ 塩昆布 しゅうまい	ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ 大根	かつおだし こんぶだし いりこだし しょうゆ 塩	659kcal/28.4g 18.3g/2.5g	844kcal/35g 20.5g/3g
11 金	ごはん 牛乳 冬野菜カレー フルーツあえ	米 里芋 油 カレールー カットゼリー(りんご)	牛乳 鶏ひき肉	にんじん 大根 たまねぎ ごぼう にんにく しょうが 炒め玉ねぎ みかん りんご ナタデココ	ケチャップ しょうゆ カレー粉	608kcal/18.9g 16.7g/2.1g	793kcal/23.5g 19.8g/2.7g
14 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 でんぶん 春雨	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 錦糸玉子 ハム	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	トウバンジャン しょうゆ 中華スープ コショジャン 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし しょうゆ テンメンジャン	670kcal/24.5g 21.1g/2.3g	875kcal/30.2g 24.9g/3.1g
15 火	メロンパン(小学校) ロールパン(中学校) 牛乳 鶏肉のマーメイド煮 クリームシチュー	メロンパン(小) ロールパン(中) でんぶん マーメイドジャム じゃがいも ホウトク	牛乳 鶏肉 スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ ざらめ コンソメ 塩 こしょう	630kcal/28.4g 16.6g/1.9g	874kcal/41.2g 25.9g/4g
16 水	わかめごはん 牛乳 鶏の塩こうじから揚げ 豚汁	米 油 でんぶん じゃがいも ごま油	わかめごはんのもと 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう	塩こうじ しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	642kcal/27g 13.4g/2.3g	866kcal/37.4g 25.3g/2.9g
	☆小学校のみ卒業お祝い献立☆ お赤飯 ごま塩(小学校6年生と職員室のみ) すだちゼリー ジョア	もち米 黒ごま 油 でんぶん じゃがいも ごま油 すだちゼリー	ジョア ささげ 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう	塩こうじ しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 赤みそ 白みそ みりん		

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 火	コッペパン(小学校) 牛乳 鶏のから揚げ ビーツ入りコールスローサラダ ミネストローネ	コールスローサラダには、ビーツという赤い野菜が入っています。なので、ピンク色のサラダになっていると思います。生でも食べられますが、ボルシチなどに使われる野菜です。最近では、スーパーでもみかけます。今日は、平塚市で作られた物を使用しました！コッペパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
	メロンパン(中学校) 牛乳 鶏のから揚げ ビーツ入りコールスローサラダ ミネストローネ	コールスローサラダには、ビーツという赤い野菜が入っています。なので、ピンク色のサラダになっていると思います。生でも食べられますが、ボルシチなどに使われる野菜です。最近では、スーパーでもみかけます。今日は、平塚市で作られた物を使用しました！食べたいというリクエストがあったので、メロンパンにしてみました。よく噛んで食べてください。
2 水	ちらしごはん 刻みのり 牛乳 鮭のから揚げ すまし汁	明日は、ひな祭りです。ひなあられの色にも、意味があるんですよ。詳しくは給食だよりをみてください☆すまし汁には、お花の形をしたお麩を入れてみました。
	ちらしごはん、刻みのり(1,2年生) お赤飯(3年生、職員室) ジョア 鮭のから揚げ すまし汁 すだちゼリー 【二宮中学校卒業お祝い献立】	今日は、3年生の卒業お祝い献立です。3年生だけ主食をお赤飯にしています。給食センターで蒸して作りましたよ。お赤飯は、もち米に豆の小豆やささがが入った赤い色のおこわです。昔から赤は悪いものを追い払う色でおめでたい色とされてきました。そのことからお赤飯は、お祝いの日に食べられるようになりました。すだちゼリーは、「巣立ち」に合わせて選んでみました。明日は、ひな祭りです。ひなあられの色にも、意味があるんですよ。詳しくは給食だよりをみてください☆すまし汁には、お花の形をしたお麩を入れてみました。
3 木	あんかけラーメン(ホットラーメン、あんかけラーメンスープ) 牛乳 海苔サラダ	海苔サラダは、豆腐ときゅうりとにんじんを海苔とごま油、コチュジャンなどの調味料と和えて作りました。中華風のサラダです。
4 金	ごはん ふりかけ(のりたま) 牛乳 鶏のごまみそ焼き ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	ごまみそ焼きは、赤みそ、にんにく、しょうが、砂糖、白すりごまを混ぜて作ったたれをからめて焼いています。鶏肉でも豚肉でも合うたれなので、おすすめです。
	ごはん、ふりかけ(のりたま)(1,2年生) お赤飯(3年生、職員室) ジョア 鶏のごまみそ焼き ほうれん草のおひたし すだちゼリー 【二宮西中学校卒業お祝い献立】	今日は、3年生の卒業お祝い献立です。3年生だけ主食をお赤飯にしています。給食センターで蒸して作りましたよ。お赤飯は、もち米に豆の小豆やささがが入った赤い色のおこわです。昔から赤は悪いものを追い払う色でおめでたい色とされてきました。そのことからお赤飯は、お祝いの日に食べられるようになりました。すだちゼリーは、「巣立ち」に合わせて選んでみました。
7 月	ごはん 牛乳 豚肉と山芋のオイスターソース炒め 白菜のみそ汁	今日は、我が家の自慢料理に入選されたメニューを給食用にアレンジして作ってみました。芋を揚げて、豚肉にからめました。芋のほくほくとした食感が楽しめます。みなさんもぜひ、作ってみてくださいね。
8 火	揚げパン(抹茶きなこ味) 牛乳 トマトオムレツ ポトフ	今日の揚げパンは、抹茶きなこ味です。抹茶だけだと少し苦くなりそうだったので、きなこを加えてみました。給食の揚げパンは、シンプルなシュガー味、きなこ味、ココア味とありますが、みなさんは、何味が好きですか。揚げパンも、よく噛んで食べてくださいね。
9 水	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎの炒め物 具だくさんみそ汁	今日のみそ汁には、いりこだしとかつおだしを使っています。こんぶだしも使うことが多いですが、具材などに合わせてだしの種類も変えています。
10 木	鶏塩しょうがうどん(ワフめん、鶏塩しょうがうどん汁) 牛乳 蒸ししゅうまい 塩昆布キャベツ	鶏ひき肉としょうがを使い、とろみのあるうどん汁にしてみました。大根やなると、油揚げ、小松菜、ねぎも入っています。塩味にしてみましたよ。塩昆布キャベツもあるので、よく噛んで食べてください。
11 金	ごはん 牛乳 冬野菜カレー フルーツあえ	冬野菜カレーには、ごぼう、里芋、大根を使いました。いつもは、ウスターソースを使っていますが、今回はしょうゆにしています。根菜カレーを作る時も、しょうゆを使っています。
14 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	麻婆豆腐は、豆腐を一度茹でてから、最後に加えています。そうすることで、豆腐の水分が抜け、崩れにくくなります。豆腐は、汁物に入っている物と同じものを使っています。
	メロンパン(小学校) 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 クリームシチュー	マーマレード煮は、スープを作る釜で作りました。マーマレードとしょうゆとにんにくを加えて煮ています。手羽で作ってもおいしいです。今日は、食べたいというリクエストがあったので、メロンパンにしてみました。よく噛んで食べてください。
15 火	ロールパン(中学校) 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 クリームシチュー	今日のマーマレード煮は、スープを作る釜で作りました。マーマレードとしょうゆとにんにくを加えて煮ています。手羽で作ってもおいしいです。ロールパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
	わかめごはん(1~5年生) お赤飯(6年生、職員室) ジョア 鶏の塩こうじから揚げ 豚汁 すだちゼリー 【小学校卒業お祝い献立】	今日は、6年生の卒業お祝い献立です。6年生だけ主食をお赤飯にしています。給食センターで蒸して作りましたよ。お赤飯は、もち米に豆の小豆やささがが入った赤い色のおこわです。昔から赤は悪いものを追い払う色でおめでたい色とされてきました。また、今年度最後の給食になります。ありがとうございました！給食がみなさんの思い出の一つになっていたらいいなと思っています。
16 水	わかめごはん 牛乳 鶏の塩こうじから揚げ 豚汁	今年度最後の給食になります。ありがとうございました！給食がみなさんの思い出の一つになっていたらいいなと思っています。これからも、食べることに興味をもってもらえたらうれしいです。おいしい食べ物を食べたり、作ったりして、これからも食事を楽しんでくださいね☆