



3月 学校給食献立表



函館市立桔梗中学校

日 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
2 月	減量ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	みそラーメン	豚ひき肉 鶏ひき肉 なると 赤みそ 白みそ	もやし 人参 長ねぎ 生姜 ほうれん草 にんにく	ラーメン 大豆油 ごま油 いりごま	醤油 酒 みりん 豆板醤 一味唐辛子 ラーメンスープ 豚骨スープ 煮干し
	揚げシューマイ2個	豚肉	玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 小麦粉 大豆油	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
3 月	ご飯(茶わん無し)	牛乳	牛乳	精白米	
	いろどりちらし丼	鶏ひき肉 卵	切干大根 もやし 人参 さやいんげん	大豆油 砂糖	醤油
	団子汁	高野豆腐	小松菜 生姜 人参	でん粉 白玉	醤油 酒 削り節 だし昆布
	ひな祭りゼリー	豆乳加工食品	白桃ピューレ いちご果汁 りんご 寒天	砂糖 水あめ ぶどう糖	
4 月	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	トマトスープ	鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	ポテトグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも バター 大豆油 パン粉	ベジマメルソース こしょう
	黄桃缶		黄桃	砂糖	
5 月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	豚汁	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	煮干し
	厚焼き卵	卵		砂糖 大豆油	醤油 セラチン かつお節だし
	もやしと油揚げの煮びたし	油揚げ	もやし 小松菜		削り節 醤油
6 月	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	さつまいものポターージュ	牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ パセリ	さつまいも バター クリーム	ベジマメルソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	甘辛マスタードチキン	鶏肉		大豆油 マヨネーズ(ノンエッグ) 砂糖 でん粉	こしょう 酒 みりん コチュジャン 粒マスタード 醤油
	お祝いクレープ	豆乳 大豆粉	いちご	加工油脂 砂糖 米粉 麦芽糖 水あめ 植物油	小麦不使用醤油

日 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
9 月	ご飯(茶わん無し)	牛乳	牛乳	精白米	
	チキンカレー	鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 大豆油	カレー粉 カレー粉 クミン garam masala コリアンダー チリペッパー ウスターソース 中濃ソース トマトピューレ 醤油 塩
	キャベツとコーンのドレッシングサラダ		キャベツ	とうもろこし オリーブ油 砂糖	穀物酢 塩 こしょう
	ミルクココア			砂糖 ぶどう糖	ココアパウダー 食塩
10 月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも つきこんにゃく 砂糖	醤油 酒
	かつおカツ	かつお		パン粉 小麦粉 大豆油	
	もやしと人参のごまあえ		もやし 人参	砂糖 すりごま	醤油
11 月	小型コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	スパゲティミートソース	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ グリーンピース	大豆油 スパゲティ オリーブ油	トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース こしょう トマトケチャップ 塩
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー	ブロッコリー 人参 にんにく	とうもろこし 大豆油	醤油 塩 こしょう
	チーズ	チーズ			

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン				食物繊維 g
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	796	15.9	29.4	466	4.9	2.8	298	0.47	0.60	35	7.2
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0