

令和5年3月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)	
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いち類	油脂類		
1 (水)	アップルパン	クリームシチュー コーンサラダ ミルメークココア	はし スプーン	とりくに アップルパン		にんじん	たまねぎ しめじ チンゲンサイ キャベツ コーン ブロッコリー	さつまいも ごま	バター ミルメーク	730 23.7 1.9	 魚
2 (木)	むぎごはん	チキンカレー 海藻サラダ	はし スプーン	とりくに むぎ	かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり	むぎ じゃがいも	あぶら カレー粉 ドレッシング	746 22.3 2.3	 まめ
3 (金)	ごはん	ごもくずしの具 すまし汁 あぶりやきチキン ひなあられ	はし	とりくに あぶりやきチキン	かまぼこ	にんじん	ごぼう しめじ さやえんどう れんこん しめじ ねぎ えのきだけ	ごま さとう ひなあられ		713 30.3 2.4	 いも
6 (月)	せきはん	魚そうめん汁 チキンチキンごぼう お祝いケーキ いちご	はし スプーン	うなぎ とりくに		にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう しょうが グリーンピース いちご	せきはん さとう ケーキ	あぶら でんぶん	772 28.7 2.8	 まめ
7 (火)	ごはん	親子煮 いわしの梅煮 ごまあえ	はし	とりくに いわし		にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし ほうれんそう	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	793 30.0 2.4	 やさい
8 (水)	小パン チョコスプレッド	わかめうどん 野菜とベーコンのソテー	はし	とりくに わかめ ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	パン うどん	チョコスプレッド あぶら	716 30.7 3.4	 いも
10 (金)	ごはん	ごまみそ煮 鶏肉と高菜のそぼろ オレンジ	はし	ごまみそ煮 鶏肉と高菜のそぼろ オレンジ		にんじん	たけのこ さやえんどう たかなづけ オレンジ	ごま じゃがいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	731 33.5 2.7	 かいそう
13 (月)	ゆかりごはん	豚汁 いわしのみぞれ煮 切り干し大根のはりはり炒め	はし	とうふ ぶたにく みそ	しらすほし いわしのみぞれに	にんじん	ごぼう だいこん きりぼしだいこん ねぎ	ごま さつまいも こんにゃく	ごま あぶら	735 27.9 3.6	 やさい
14 (火)	ごはん	ビーフンスープ 揚げ魚のスパイシーソース お米のパパロア	はし スプーン	ぶたにく ホキ おこめ	しらすほし 揚げ魚のスパイシーソース お米のパパロア	にんじん	たまねぎ もやし にんにく チンゲンサイ	ごま ビーフン さとう	あぶら	769 27.8 1.5	 まめ
15 (水)	小黒糖パン	焼きスパゲティ おからキッシュ いちご	はし	ぶたにく いちご おから	チーズ ベーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ほうれんそう	ごま スパゲティ なまクリーム	あぶら	832 35.8 3.5	 いも
16 (木)	ごはん	豆腐汁 鶏肉のからあげ 菜の花ソテー	はし	とうふ かまぼこ ウィンナー	しらすほし 鶏肉のからあげ 菜の花ソテー	にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ コーン	ごま あぶら		713 33.3 1.8	 くだもの
17 (金)	ごはん	ミートボールの中華煮 メンチカツ ミニトマト	はし	ミートボール メンチカツ ミニトマト	しらすほし 中華煮 メンチカツ ミニトマト	にんじん	たまねぎ グリーンピース ミニトマト	ごま じゃがいも でんぶん	あぶら	871 34.1 1.6	 やさい

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※9日は神原中学校は卒業式のため給食はありません。

ハマグリ

アサリと並び、潮干狩りで人気の貝類です。ハマグリは、二枚の貝殻が対になっている殻以外とは形が合わないことが特徴で、夫婦円満の縁起物として結婚式の食事や、「将来、ぴったりと合う相手に巡り会えるように」と願いを込めて、ひな祭りの行事食に使われます。ハマグリという名前は、栗に似ているからという説と、グリ(小石のこと)のようにたくさんとれるからという説があります。日本でとれるハマグリの仲間には、貝殻が基石の材料になる「チョウセンハマグリ」もあります。近年、環境の変化によって、国内での漁獲量が激減しており、中国や韓国から「シナハマグリ」が多く輸入されています。また、最近では「ホンビノスガイ」という外来種が東京湾などで採れるようになり、「白ハマグリ」の名前で売られていることもあります。



「ハマグリの潮汁」は、ひな祭りの行事食の一つです。