毎月19日は食育の日

令和３年度　３月学校給食献立予定表

1月～3月は、3年生にアンケートを行った“リクエスト給食”を実施します。
楽しみにしていてくださいね。（ ☆ この星印がリクエスト給食です ）

平生町立平生中学校

日	曜	献立名	赤 血や肉・骨のもとになる たんぱく質・カルシウム	黄 エネルギーのもとになる 炭水化物・脂肪	緑 体の調子を整えるもとになる ビタミン・ミネラル	エネルギー kcal / たん白質 g / カルシウム mg
1	火	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		748
		じゃがいものみそ汁	とうふ　油揚げ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　ねぎ	30.2
		鯨の竜田揚げ	くじら	油　さとう　でんぷん		319
2	水	はちみつパン　牛乳	牛乳	はちみつ　パン		797
		ビーフシチュー	牛肉　粉チーズ	じゃがいも ビーフシチュールウ	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー マッシュルーム　トマト	30.4
		ぷちぷちサラダ	海草　わかめ		キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	379
3	木	ちらし寿司　牛乳	卵　牛乳	米　さとう　油　でんぷん	にんじん　たけのこ　れんこん かんぴょう　干ししいたけ	718
		すまし汁	とうふ　かまぼこ		にんじん　たまねぎ　えのきたけ 干ししいたけ　ねぎ	26.7
		いわしの梅煮　ひなあられ	いわし	さとう　でんぷん ひなあられ	梅	385
4	金	☆きなこパン　牛乳	きなこ　牛乳	パン　油　さとう		830
		☆焼きそば	ぶた肉　平天	中華めん　油	キャベツ　もやし　たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　青のり	31.8
		いちご			いちご	353
7	月	麦ごはん　福神漬　牛乳	牛乳	米　大麦	福神漬	956
		カツカレー（ヒレカツ）	牛肉　ぶた肉　粉チーズ	じゃがいも　油　カレールウ パン粉　小麦粉	にんじん　たまねぎ　枝豆	31.8
		海草サラダ	海草　わかめ		キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	350
8	火	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		769
		マーボー豆腐	とうふ　ぶた肉　赤みそ	ごま油　さとう　でんぷん	にんじん　たまねぎ　たけのこ　にら 干ししいたけ　ねぎ　トウバンジャン	32.3
		鶏肉ともやしの塩炒め　オレンジ	とり肉	ごま油	もやし　にんじん　にら　オレンジ	413
9	水	パン　いちご＆マーガリン　牛乳	牛乳	パン　いちごジャム マーガリン		860 (963)
		☆コーンポタージュ　煮込みハンバーグ	とり肉　牛乳 牛肉　ぶた肉	じゃがいも　ホワイトルウ パン粉　でんぷん　さとう	コーン　たまねぎ　にんじん　ほうれん草 ぶなしめじ　パセリ	36..6 (38.3)
		ブロッコリー（卒業生のみお祝いケーキ）	（豆乳）	（さとう　米粉　油　水あめ）	ブロッコリー（いちご）	390 (462)
11	金	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		803
		けんちん汁	ぶた肉　とうふ	こんにゃく　里芋	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	30.4
		チキンれんこん	とり肉	さとう　でんぷん　油	れんこん　枝豆	325
14	月	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		730
		豚肉と野菜のうま煮	ぶた肉　厚揚げ	こんにゃく　里芋　油 さとう	たまねぎ　にんじん　だいこん　れんこん たけのこ　干ししいたけ　さやいんげん	27.1
		切干大根の甘酢和え		ごま　さとう	切干大根　にんじん　ほうれん草	421
15	火	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		734
		わかめスープ	ベーコン　とうふ　わかめ	ごま油　ごま	たまねぎ　はくさい　にんじん チンゲンサイ	25.6
		チンジャオロース　バナナ	牛肉	ごま油　さとう	ピーマン　たけのこ　たまねぎ　にんじん バナナ	334
16	水	セルフフィッシュバーガー	白身魚　チーズ	パン　パン粉　小麦粉 米粉　油　タルタルソース	キャベツ	894
		牛乳	牛乳			36.3
		ラビオリスープ	ベーコン　ぶた肉	小麦粉　パン粉	たまねぎ　はくさい　にんじん　こまつな トマト	493
17	木	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		839
		野菜の磯煮	ぶた肉　ひじき　厚揚げ	こんにゃく　じゃがいも さとう　油	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	39.4
		鶏の照焼き　ごま和え	とり肉	ごま　さとう	キャベツ　こまつな　にんじん	444
18	金	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		733
		もずく汁	もずく　とり肉	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　はくさい　ねぎ	28.5
		さんまのゆずみそ煮　梅がつお和え	さんま　みそ　しらす干し かつお節	さとう　米粉　ごま	ゆず果汁　ほうれん草　キャベツ にんじん　梅　青じそ	448
22	火	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		756
		ふわふわ丼の具	とり肉　とうふ　卵	ふ　さとう　油	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ ねぎ	34.3
		切干大根のカレー炒め　いちご	平天	油　さとう　カレー粉	切干大根　にんじん　ぶなしめじ いちご	369
23	水	黒糖パン　牛乳	牛乳	パン　黒糖		746
		アスパラと卵のスープ	とり肉　卵		たまねぎ　にんじん　アスパラガス はくさい　こまつな	33.8
		サーモンフライ　コーンキャベツ	さけ　ウインナー	油　さとう　パン粉　小麦粉	キャベツ　たまねぎ　コーン	384
24	木	麦ごはん　牛乳	牛乳	米　大麦		794
		みそ汁　さんまの甘露煮	とうふ　油揚げ　わかめ みそ　さんま	さとう　はちみつ　でんぷん	はくさい　にんじん　だいこん えのきたけ	28.8
		菜の花のベーコン炒め	ベーコン	油	キャベツ　菜の花	476
25	金	わかめごはん　牛乳	わかめ　牛乳	米　大麦　さとう		834
		お祝いすまし汁　さばのみそ煮	とうふ　なると　わかめ さば　みそ	さとう　でんぷん	にんじん　たまねぎ　えのきたけ ねぎ	31.1
		お祝いケーキ	豆乳	さとう　米粉　油　水あめ	いちご	331

米、パン、うどん、豆腐などの県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから、一部助成を受けています。

卒業生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

３年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。今まで給食をしっかりと食べてくれて、ありがとうございました。
健やかな心と体をつくるために、3食しっかりと食べて規則正しい生活を心がけてください。
これからも明るく元気に頑張ってください。応援しています。

３月３日はひな祭り

ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。
ひな祭りには、ひしもちやひなあられ、ちらしずし、うしお汁などが行事食として食べられてきました。

赤は桃の花、白は雪、緑は新緑で、春の様子を表しています。

ひしもち

うしおじる

はまぐりは、同じ貝がらでしか重ならないことから、良い相手と出会えるようにと食べられます。