



3月の予定献立表



令和3年度

上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食		使用する食品名						エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	受験生げんかつぎ献立 ごはん	○	とんかつの甘辛煮 れんこんのピーナッツあえ だんご汁	豚肉 うす揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	れんこん 大根 キャベツ 干しいたけ ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 白玉だんご パン粉	米油 ピーナッツ	801 2.4		
2	水	ごはん	○	カレーライス ゆでたまご ごぼうサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参	しょうが ごぼう とうもろこし にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも カレールウ	サラダ油 マヨネーズ 白ごま	853 3.2		
3	木	ひなまつり献立 ひなまつり丼 (三色丼)	○	すまし汁 ひなあられ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	菜の花 人参	キャベツ 生しいたけ 玉ねぎ 水菜 大根	ごはん 砂糖 ひなあられ	サラダ油 白ごま	729 2.7		
4	金	ロールパン	○	焼きそば ウインナー フルーツヨーグルト	豚肉 いか ウインナー	牛乳 青のり ヨーグルト	人参 ピーマン	しょうが キャベツ 黄桃 玉ねぎ みかん ナタデココ もやし パインアップル	ロールパン 砂糖 焼きそば麺	サラダ油 白ごま	800 3.6		
7	月	入試直前最強献立 減量ごはん	○	だしまきたまご いそあえ ごまみそ豆乳うどん	卵 豆乳 豚肉 味噌 うす揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	キャベツ しめじ きゅうり 白菜 玉ねぎ ねぎ	ごはん うどん	白ねりごま ごま油	639 2.0		
8	火	ごはん	○	春巻き 茎わかめの中華サラダ えびと豆腐のうま煮	えび 豆腐	牛乳 茎わかめ	チンゲン菜 人参	もやし にんにく 干しいたけ きゅうり ねぎ 玉ねぎ しょうが たけのこ キャベツ	ごはん でんぶん 小麦粉 春雨 砂糖	米油 ごま油 サラダ油	783 2.6		
9	水	ごはん	○	小魚と大豆のごまがらめ かぶのゆずあえ みそじゃが	大豆 かえり煮干し 豚肉 味噌	牛乳	人参	かぶ ゆず かぶの葉 玉ねぎ きゅうり ねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖	白ごま サラダ油 米油	789 1.7		
10	木	発芽玄米ごはん	○	ビビンバ わかめスープ いちご	牛肉 味噌 卵	牛乳 生わかめ	人参 小松菜	にんにく もやし しめじ しょうが たけのこ ねぎ 玉ねぎ 白菜 いちご	ごはん 発芽玄米 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	627 1.6		
11	金	ごはん	○	あじの照り焼き しょうがびたし 炊き合わせ 納豆	あじ 厚揚げ 納豆	牛乳	にら 人参 さやいんげん	キャベツ 大根 きゅうり たけのこ しょうが	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも		625 2.1		
14	月	卒業お祝い献立 赤飯	○	えびカツ アーモンドあえ かきたま汁 お祝いデザート	小豆 卵 えび 豆腐	牛乳	チンゲン菜 人参	キャベツ ねぎ もやし えのきたけ	もち米 砂糖 ごはん でんぶん パン粉 ゼリー	米油 アーモンド	749 2.5		
15	火	卒業式											
16	水	ごはん	○	ほっけの塩焼き ひじきあえ 白菜鍋	ほっけ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	キャベツ えのきたけ 生しいたけ ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 こんにやく		702 3.6		
17	木	チキンライス	○	わかさぎフリッター ナッツサラダ ポテトスープ はっさく	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかさぎ	グリーンピース ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ はっさく	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド 米油 カシューナッツ オリーブ油	719 1.3		
18	金	コッペパン	○	たまごロール コーンサラダ ポトフ	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	780 2.5		
21	月	春分の日											
22	火	ごはん	○	さけのハーブ揚げ こんぶあえ はりはりみそ汁	さくらます 厚揚げ 味噌	牛乳 昆布	小松菜 人参	きゅうり しめじ もやし 切り干し大根 白菜 しょうが ねぎ	ごはん でんぶん	米油 白ごま	733 2.8		
23	水	ごはん	○	鶏肉と大豆のカシューナッツがらめ レモンびたし チンゲンサイスープ 清見オレンジ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	しょうが レモン果汁 ねぎ キャベツ もやし 清見オレンジ きゅうり しめじ 玉ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	米油 サラダ油 カシューナッツ	784 2.1		
24	木	修了式											

※食材の都合などにより、献立を変更する場合があります。

今年度の給食最終日は3月23日(水)です。



がんばれ受験生!



栄養士、調理員みんなでみなさんの健闘を応援しています。

3/1(月) 受験生げんかつぎ献立(げんかつぎ食材)

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・とんかつの甘辛煮
- ・れんこんのピーナッツあえ
- ・だんご汁

- ★牛乳 ・ごはん
- ★とんかつの甘辛煮 とんかつ(かつを食べて勝つ!)
- ★れんこんのアーモンド和え れんこん(見通しがよい、受験に通る)
- ★だんご汁 だんご(粘り強く)、ごぼう(ごぼう抜き)

3/7(月) 入試直前最強献立

- ・牛乳
- ・減量ごはん
- ・だしまきたまご
- ・いそあえ
- ・ごまみそ豆乳うどん

- ★牛乳、煮干し、のり → 心を落ち着かせ、緊張している気持ちを和らげるカルシウム
- ★ごはん → 脳の唯一の栄養のブドウ糖
- ★豚肉 → ブドウ糖を効率よくエネルギーに変えるビタミンB1
- ★大豆、卵 → 記憶力を高めるレシチン
- ★煮干し → 記憶力・集中力を高めるEPA、DHA

