



# 3月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

日 曜日	献立名			食品名					
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
				たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)
1 火	米粉パン	○	いかのさらさ揚げ かみかみサラダ 野菜のスープ煮	いか ベーコン うずら卵	牛乳 昆布	にんじん パセリ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ 切干大根 しめじ	米粉パン でんぷん じゃがいも	油 ごま
2 水	ちらし寿司 焼きのり	○	菜花あえ すまし汁 ひなあられ	油揚げ 豆腐 卵 かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ のり しらす干し	にんじん 菜花 ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ	米 砂糖	ごま
3 木	ミルクパン	○	みそラーメン コーンサラダ ごぼうののり塩チップス いちごゼリー	豚肉 いか あさり みそ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし にんにくしょうが きゅうり コーン ごぼう いちご	ミルクパン 砂糖 中華麺 でんぷん	ごま油 油
4 金	麦ごはん	○	はまちの照り焼き ひじきの和風サラダ ふしめん汁 お祝いクレープ	はまち かつお節 みそ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ いちご	米 大麦 希少糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも ふしめん 米粉	油
7 月	赤飯	○	さわらの塩焼き ちしゃもみ すまし汁	小豆 さわら ちくわ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	レタス きゅうり たまねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	ごま
8 火	コッペパン	○	カレービーンズ ごぼうサラダ ブルーベリー	大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにくたまねぎ ごぼう きゅうり コーン ブルーベリー	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま
9 水	麦ごはん 味付けのり	○	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 卵スープ オレンジゼリー	鶏肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳 のり	にんじん パセリ ほうれんそう	きゅうり コーン たまねぎ オレンジ	米 大麦 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油
10 木	黒糖パン	○	ポトフ ブロッコリーサラダ メープルマフィン	ソーセージ ベーコン ツナ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ コーン	黒糖パン 砂糖 じゃがいも 米粉	
11 金	 <b>卒業式</b> 								
14 月	 <b>振替休業日</b> 								
15 火	バターロール	○	スパゲティナポリタン アーモンドサラダ 大学いも	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	バターロール スパゲティ 砂糖 さつまいも 水あめ	油 ごま アーモンド
16 水	麦ごはん 納豆	○	鶏肉と野菜のうま煮 たくあんあえ	鶏肉 納豆 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし だいこん	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん	油 ごま
17 木	バターロール	○	わかめうどん ごま酢あえ 小煮干しと大豆の甘辛煮	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ いらこ	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	バターロール うどん 砂糖 でんぷん 希少糖	ごま 油
18 金	麦ごはん	○	魚のカレー焼き わけぎあえ けんちん汁	たら ハム みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	わけぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん	米 大麦 砂糖 こんにやく	マヨネーズ
22 火	レーズンパン	○	鶏肉とマカロニのクリーム煮 アスパラサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン レーズン	コッペパン マカロニ 小麦粉 砂糖	バター 油
23 水	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそぼろ煮 和風サラダ いちご	豚肉 みそ 焼き豆腐 かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油

## ～ 今月の注目メニュー ～

☆ひなまつりの献立(2日)・・・ちらしずし、ひなあられが登場します。

☆小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立・・・綾川町内で統一献立を実施している小学校4校から、滝宮小学校(4日)、陶小学校(9日)の6年生が考えた献立を取り入れています。

☆お祝いの献立(7日)・・・卒業・進級をお祝いするメニューです。赤飯が登場します。

☆食育の日の献立(18日)・・・香川県の郷土料理である「わけぎあえ」が登場します。