



## 令和4年度3月 中学校給食献立表

国富町立学校給食共同調理場

3月は毎週水曜日に、「国富産のズッキーニ」を使います♪

| 日                         | 曜日 | ★献立名★                                                               | 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                                       |                                                                                                                                                                     | 調味料                                                                                                         | エネルギー<br>たんぱく質               |
|---------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                           |    |                                                                     | 1群                                                                                                                                                                                                                 | 2群             | 3群                         | 4群                                             | 5群                                               | 6群                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |                              |
|                           |    |                                                                     | 卵・魚・肉・豆・豆製品                                                                                                                                                                                                        | 牛乳・乳製品・小魚・海そう  | 緑黄色野菜                      | その他の野菜・果物・きのこ                                  | 米・パン・めん・いも・砂糖                                    | 油脂                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |                              |
| 1                         | 水  | コッペパン<br>コーンスープ<br>ズッキーニと鶏肉のBBQソテー                                  | ベーコン<br>鶏肉                                                                                                                                                                                                         | 牛乳             | にんじん ほうれん草<br>パセリ<br>にんじん  | たまねぎ コーン<br>キャベツ エリンギ<br>しょうが りんご              | コッペパン<br>砂糖 でん粉                                  | サラダ油                                                                                                                                                                | 鶏がらスープ 洋風スープストック<br>塩 こしょう しょうゆ<br>塩 こしょう 酒 しょうゆ レモン果汁<br>ガーリックパウダー                                         | 692<br>(kcal)<br>32.2<br>(g) |
| 国富町産のズッキーニを食べよう Wednesday |    |                                                                     | ◎国産ちらし煮<br>砂糖、にんじん、醸造酢、たけのこ、れんこん、食塩、しょうゆ、かんぴょう(戻し)、<br>干しいたけ、鯉筋エキス、昆布エキス、醸造調味料、みりん                                                                                                                                 |                |                            |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                             |                              |
| 2                         | 木  | ちらしずし<br>わかたけ汁<br>さんまのみぞれ煮<br>野菜の二色和え<br>ひなあられ                      | かまぼこ(いとり・たら)<br>豆腐<br>さんまのみぞれ煮<br>◎さんまのみぞれ煮<br>さんま、大根、砂糖、しょうゆ、でん粉、<br>本みりん、食塩、水                                                                                                                                    | 牛乳<br>わかめ      | にんじん<br>にんじん               | たけのこ えのき<br>きゅうり<br>◎ミニひなあられ<br>もち米、しょうゆ、砂糖、のり | 米 麦<br>砂糖<br>ひなあられ                               | ◎ペーストチャツネ<br>水あめ、砂糖、ぶどう糖、りんご加工品、デーツピューレ、<br>酢、香辛料、にんにくペースト、塩、酸味料                                                                                                    | ちらしずし<br>かつおだし しょうゆ 塩<br>酢 しょうゆ 塩                                                                           | 717<br>(kcal)<br>29.1<br>(g) |
| 3                         | 金  | 麦ご飯<br>キーマカレー<br>ヒレカツ<br>野菜サラダ                                      | 受験応援献立 カツ(勝つ)カレー!<br>豚肉<br>ヒレカツ<br>◎国産豚ヒレカツ<br>豚肉、衣(パン粉、大豆粉・植物油・加工でんぷん・<br>増粘多糖類、しょうゆ、食塩、香辛料、水)                                                                                                                    | 牛乳             | にんじん トマト<br>にんじん           | たまねぎ しめじ にんにく 青豆<br>キャベツ                       | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖                               | サラダ油<br>なたね油                                                                                                                                                        | 鶏がらスープ カレールウ カレーフレーク<br>ペーストチャツネ デミグラスソース ウスターソース<br>赤ワイン 塩                                                 | 866<br>(kcal)<br>33.5<br>(g) |
| 6                         | 月  | 麦ご飯<br>春野菜の吉野煮<br>千切大根のツナ和え                                         | 豚肉 厚揚げ<br>ツナ(水煮)                                                                                                                                                                                                   | 牛乳             | にんじん さやいんげん<br>にんじん        | たけのこ 白菜 しいたけ<br>千切大根 きゅうり                      | 米 麦<br>里芋 砂糖 でん粉<br>砂糖                           | サラダ油<br>◎和風だしの素<br>砂糖、食塩、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス、かつおエキス、こんぶエキス)、<br>たん白加水分解物、調味料                                                                                        | みりん しょうゆ 酒 和風だしの素<br>酢 しょうゆ 塩                                                                               | 760<br>(kcal)<br>35.2<br>(g) |
| 7                         | 火  | 麦ご飯<br>わかめスープ<br>とりごぼろ丼                                             | ベーコン 豆腐<br>鶏肉 油揚げ                                                                                                                                                                                                  | 牛乳<br>わかめ      | にんじん<br>にんじん               | たまねぎ えのき<br>たまねぎ しいたけ ごぼう 青豆                   | 米 麦<br>砂糖 でん粉                                    | ごま<br>ごま油<br>◎エッグケアマヨネーズ<br>食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、<br>粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、<br>増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水                                                                        | 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう<br>みりん しょうゆ 酒                                                                            | 708<br>(kcal)<br>30.9<br>(g) |
| 8                         | 水  | ミニミルクパン<br>ズッキーニのトマトパスタ<br>千切大根のごまよサラダ<br>国富町産のズッキーニを食べよう Wednesday | かみかみ献立<br>ウィンナー<br>ツナ(水煮)                                                                                                                                                                                          | 牛乳             | にんじん トマト ピーマン<br>にんじん      | ズッキーニ たまねぎ しめじ<br>にんにく<br>千切大根 きゅうり            | ミルクパン<br>スパゲッティ                                  | サラダ油 オリーブオイル<br>エッグケアマヨネーズ<br>ごまドレッシング                                                                                                                              | ケチャップ 赤ワイン ウスターソース<br>塩 こしょう<br>◎笑顔でランチドレッシング香りごま<br>食用植物油、糖類、しょうゆ、醸造酢、いりごま、<br>ねりごま、食塩、乳化剤、酵母エキスパウダー、増粘剤、水 | 792<br>(kcal)<br>30.2<br>(g) |
| 9                         | 木  | 麦ご飯<br>かにかまと卵のスープ<br>回鍋肉<br>※かにかまと卵のスープには、<br>「カニ」は含まれていません。        | 豆腐 卵<br>オーシャンキング(たら・ほき)<br>豚肉 みそ                                                                                                                                                                                   | 牛乳             | にんじん チンゲン菜<br>にんじん ピーマン    | えのき しいたけ<br>たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく                  | 米 麦<br>でん粉<br>砂糖 でん粉                             | ごま油<br>ごま油<br>◎中華スープストック<br>食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、<br>魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、<br>乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 | 中華スープストック<br>鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう<br>みりん しょうゆ オイスターソース                                                        | 706<br>(kcal)<br>32.5<br>(g) |
| 10                        | 金  | 麦ご飯<br>うったち汁<br>鮭南蛮                                                 | 佐賀県郷土料理<br>豚肉 油揚げ<br>鮭                                                                                                                                                                                             | 牛乳             | にんじん<br>にんじん ピーマン(緑・赤)     | ごぼう しいたけ ねぎ<br>たまねぎ ピーマン(黄・橙)                  | 米 麦<br>いももち<br>でん粉 砂糖                            |                                                                                                                                                                     | かつおだし しょうゆ 塩 酒<br>塩 酒 酢 しょうゆ 塩                                                                              | 819<br>(kcal)<br>34.6<br>(g) |
| 13                        | 月  | 麦ご飯<br>豆腐のみそ汁<br>ひむか井                                               | ひむかの日<br>豆腐 油揚げ みそ<br>豚肉                                                                                                                                                                                           | 牛乳             | にんじん ほうれん草<br>にんじん ピーマン なら | たまねぎ<br>たまねぎ 千切大根 しいたけ                         | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖                               |                                                                                                                                                                     | 煮干しだし<br>みりん 酒 しょうゆ オイスターソース 塩                                                                              | 710<br>(kcal)<br>30.5<br>(g) |
| 14                        | 火  | 減量麦ご飯<br>キムチチーズ肉じゃが<br>海藻サラダ<br>いちごケーキ                              | 卒業祝い献立<br>豚肉 チーズ<br>ツナ(水煮)<br>◎お米でお祝いケーキ(いちご)<br>豆乳、砂糖、米粉、加工油脂、いちごピューレ(いちご、砂糖)、水あめ、大豆粉、砂糖・<br>ぶどう糖果糖液糖、いちご果汁、植物油、清涼飲料水、粉砂糖、発酵調味料、加工デンプン、<br>トレハロース、増粘剤、乳化剤、炭酸Ca、膨張剤、ゲル化剤、ビタミンC、香料、安定剤、<br>着色料、ピロリン酸第二鉄、酸味料、メタリン酸、水 | 牛乳             | にんじん<br>にんじん               | 白菜キムチ たまねぎ しいたけ 青豆<br>キャベツ きゅうり                | 米 麦<br>じゃがいも 砂糖<br>砂糖<br>いちごケーキ                  | サラダ油<br>サラダ油                                                                                                                                                        | 酒 しょうゆ みりん<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう                                                                                 | 809<br>(kcal)<br>32.7<br>(g) |
| 15                        | 水  | 米粉パン<br>国富牛のデミグラスソース煮<br>みかんサラダ<br>国富町産のズッキーニを食べよう Wednesday        | 未来に希望を ふるさと給食<br>くにとみ牛                                                                                                                                                                                             | 牛乳             | にんじん<br>にんじん               | たまねぎ しめじ 青豆<br>みかん キャベツ ズッキーニ                  | 米粉パン<br>じゃがいも 砂糖<br>砂糖                           | サラダ油<br>サラダ油                                                                                                                                                        | 鶏がらスープ ハヤシフレーク ケチャップ こしょう<br>デミグラスソース しょうゆ 洋風スープストック 赤ワイン<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう                                  | 741<br>(kcal)<br>33.7<br>(g) |
| 17                        | 金  | 麦ご飯<br>中華スープ<br>鶏肉のオイスターソース炒め                                       | 豆腐 ベーコン<br>鶏肉                                                                                                                                                                                                      | 牛乳             | にんじん チンゲン菜<br>ピーマン         | えのき しめじ<br>たまねぎ まいたけ にんにく                      | 米 麦<br>でん粉 砂糖                                    | ごま油<br>なたね油 サラダ油                                                                                                                                                    | 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう<br>塩 酒 みりん しょうゆ オイスターソース                                                                 | 711<br>(kcal)<br>31.3<br>(g) |
| 20                        | 月  | 麦ご飯<br>じゃがいものみそ汁<br>なら豚                                             | 豆腐 油揚げ みそ<br>豚肉                                                                                                                                                                                                    | 牛乳             | にんじん<br>にんじん なら            | えのき ねぎ<br>たまねぎ キャベツ にんにく                       | 米 麦<br>じゃがいも<br>でん粉 砂糖                           |                                                                                                                                                                     | 煮干しだし<br>みりん しょうゆ 酒                                                                                         | 741<br>(kcal)<br>31.0<br>(g) |
| 22                        | 水  | チーズパン<br>クリームシチュー<br>ズッキーニサラダ<br>国富町産のズッキーニを食べよう Wednesday          | 鶏肉<br>ハム                                                                                                                                                                                                           | 牛乳<br>牛乳 チーズ   | にんじん アスパラ<br>にんじん          | たまねぎ マッシュルーム<br>ズッキーニ キャベツ コーン                 | チーズパン<br>じゃがいも<br>砂糖                             | サラダ油<br>サラダ油                                                                                                                                                        | 鶏がらスープ 塩 白ワイン こしょう<br>洋風スープストック クリームポタージュ<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう                                                  | 756<br>(kcal)<br>37.5<br>(g) |
|                           |    |                                                                     | ◎クリームポタージュ<br>小麦粉、ホエイパウダー、バーム油・菜種油・大豆油、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、<br>酵母エキス、たん白加水分解物、全粉乳、野菜パウダー、豚脂、香辛料、デキストリン、ポークエキス、<br>増粘剤、調味料、香辛料抽出物、着色料                                                                           |                |                            |                                                | ◎日向夏ドレッシング<br>食用植物油、日向夏みかん果汁、調味酢、しょうゆ、調味料、カラシ抽出物 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                             |                              |
| 23                        | 木  | 麦ご飯<br>野菜スープ<br>鶏肉のワイン風味焼き<br>ブロッコリーの日向夏マリネ                         | ベーコン ウィナー<br>鶏肉                                                                                                                                                                                                    | 牛乳<br>牛乳 生クリーム | にんじん パセリ<br>ブロッコリー         | たまねぎ キャベツ しめじ<br>コーン                           | じゃがいも<br>砂糖                                      | サラダ油                                                                                                                                                                | 洋風スープストック 鶏がらスープ<br>塩 こしょう 白ワイン<br>塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ<br>ウスターソース デミグラスソース<br>日向夏ドレッシング               | 858<br>(kcal)<br>34.4<br>(g) |