

給食献立表 3月

2021年2月26日
妙高市立妙高高原中学校

日	曜日	献立名					使用食材						エネルギー たんぱく質 塩分
		主食	飲み物	主菜	副菜	汁物	血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3年生 卒業おめでとう給食 ~みんなのふるさとの味、思い出の給食の味、忘れないでね!~													
1	月	五目 ちらし寿司	牛乳	エビフライ 菜の花和え 春のすまし汁	お楽しみデザート	油揚げ 卵 エビ ツナ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう 菜花 ほうれん草	ぜんまい しいたけ もやし キャベツ えのきたけ	米	ごま油	805 36.6 2.9	
2	火			祝 卒業式									
3	水	ごはん	牛乳	鯖のマヨネーズ焼き 竹の子とふきの炒め煮 春きゃべつのみそ汁		鯖 さつま揚げ みそ 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	竹の子 ふき きくらげ キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋	ノンエッグマヨ ネーズ	781 33.1 2.4	
4	木	ごはん	牛乳	厚揚げときゃべつのみそ炒め じゃこポテト 春雨スープ		豚肉 厚揚げ なると みそ	牛乳 青のり ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ しょうが メンマ 白菜	米 じゃが芋 春雨	ごま油	750 28.7 2.3	
5	金	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ(2本) ゆかりあえ 甘みそそぼろ肉じゃが		豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳 めぎす	にんじん グリーンピース	キャベツ もやし きゅうり しそ つきこん 玉ねぎ	米 じゃが芋 片栗粉	油	819 35.3 1.8	
8	月	ごはん	牛乳	みそカツ コールスローサラダ 八杯汁		豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン なめこ しらたき ねぎ	米 パン粉 薄力粉	油	893 32.6 2.1	
9	火	ビスキュイ 米粉パン	牛乳	きゃべつとエリンギのソテー 卵ともずくのスープ		ベーコン なると 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん	キャベツ エリンギ コーン たけのこ	米粉パン 片栗粉	オリーブ油	769 31.9 3.7	
10	水	ごはん わかめふり かけ	牛乳	厚揚げのごまだれがけ(2個) なめたけおひたし 豚汁		厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん 小松菜	もやし なめたけ ごぼう 大根 玉ねぎ つきこん ねぎ	米 じゃが芋 片栗粉	ごま	747 28.3 2.4	
11	木	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き ひじきと青大豆の炒り煮 春野菜のみそ汁		ツナ 卵 青大豆 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ	ほうれん草 にんじん さやえんどう	つきこん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 じゃが芋	ノンエッグマヨ ネーズ	751 29.5 2.6	
12	金	野菜 ラーメン	牛乳	焼き餃子(2個) 切干大根の中華あえ		豚肉 なると ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし メンマ コーン ねぎ 切干大根	中華めん 餃子の皮	油 ごま油	806 34.6 3.4	
15	月	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 磯マヨあえ うち豆のみそ汁		さば ハム 豆腐 油揚げ うち豆 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 しょうが もやし ねぎ	米 じゃが芋	ノンエッグマヨ ネーズ	815 35.0 2.7	
16	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ ヨーグルト		豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ りんご キャベツ サラダこんにやく きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋	油 カレールウ	811 25.7 2.7	
17	水	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げレモン醤油がけ 荳わかめ中華炒め 水菜のかき玉汁		鶏肉 卵 さつま揚げ みそ	牛乳 荳わかめ	にんじん 水菜	レモン果汁 メンマ つきこん 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	油 ごま ごま油	807 32.1 2.9	
18	木	ごはん	牛乳	鯖のかんずりみそ焼き ごまびたし すき焼き風煮		鯖 みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし はくさい しらたき えのきたけ ねぎ	米 麩	油 ごま	735 37.5 2.0	
19	金	ごはん	牛乳	いかのチリソース 青大豆の中華サラダ ワントンスープ		いか 青大豆 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし メンマ	米 片栗粉 ワントン	油 ごま油	772 32.2 2.4	
22	月	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース しらたきとちくわの炒め物 にらとえのきのみそ汁		豚肉 ちくわ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら ピーマン	りんご しらたき しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃが芋	油	796 30.5 2.4	
23	火	ごはん	牛乳	桜ますの塩麹焼き ブロッコリーのごまこんぶあえ けんちん汁		桜ます 豆腐	牛乳 塩昆布	ブロッコリー にんじん	しょうが もやし 大根 ねぎ つきこん しいたけ ごぼう	米 じゃが芋	ごま ごま油	731 31.6 1.9	
24	水	ツナごぼう ごはん	牛乳	太巻き玉子 ほうれん草のおかかあえ 厚揚げときゃべつのみそ汁		ツナ 油揚げ 卵 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース ほうれん草	ごぼう もやし 玉ねぎ しめじ キャベツ ねぎ	米 麩	油	846 31.0 3.4	



感染性胃腸炎の流行等、都合により献立を変更する場合があります。

1か月平均 エネルギー:785kcal たんぱく質:32.0g 脂質:22.3g 塩分2.6g

3月8日 和食の日【姉妹都市交流都市 愛知県北名古屋市の和食】

妙高市と姉妹都市交流都市である、愛知県北名古屋市に関連した和食料理です。名古屋名物のみそカツや郷土料理の八杯汁、名古屋はキャベツの生産量が多いことから、春キャベツを使ったコールスローサラダを味わいます。

1年間和食の日では、和食給食を通して季節を感じたり、郷土の食文化を伝えたりしてきました。和食のすばらしさを感じながら、世界に誇れる和食文化を大切に受け継いでいきましょう。

2月分 給食食材放射性物質検査の結果

- 白菜 (群馬県)
 - にんじん (千葉県)
 - 大根 (神奈川県)
 - もやし (栃木県)
- すべて不検出でした

