

日	曜日	行事 食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量		
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー	たんぱく質	
					エナジー	たんぱく質	エナジー	たんぱく質	キロカロリー	グラム	
2	月			ごはん みぞれ汁 豚肉とさつまいものかりん揚げ 小松菜とじゃこの炒り煮	米 油 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま 油	鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ 豚肉 ちりめんじゃこ	大根 にんじん しめじ 干しいたけ 長ねぎ 生姜 こまつな にんじん とうもろこし キャベツ	混合削り節 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 和風だし	813	33.9	
3	火	ひな祭りの献立	ちらしずし 【卵】 すまし汁 【小麦】 鶏肉の照り焼き 白菜と小松菜のおひたし みかんゼリー	米 砂糖 油 花枝 砂糖 みかんゼリー	油揚げ かまぼこ のり 卵 豆腐 わかめ 鶏肉	干しいたけ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ 大根 根しょうが 白菜 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ みりん 混合削り節 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 混合削り節 みりん しょうゆ	828	30.5		
4	水	卒業お祝い	みぞれちん汁 えびフライ こんにゃくサラダ スクエアポーショングーキー	米 もち米 ごま 油 じゃがいも スクエアポーショングーキー	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ 酒 ドレッシング (パンパンジー)	801	29.3		
5	木		菜の花しゅうまい 親子豆サラダ	油 砂糖 ごま油 片栗粉 パン粉 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 みそ 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 生姜 とうもろこし	酒 トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 塩	801	37.3		
6	金		ポークカレー チーズオムレツ 磯香あえ	米 油 カレールー じゃがいも スクエアポーショングーキー	豚肉 脱脂粉乳 チーズオムレツ のり	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし	トマトピューレ ソース ドレッシング (和風)	809	31.5		
9	月		みぞれ汁 魚の梅香ソース えだ豆とひじきの煮物	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 砂糖	豚肉 豆腐 油揚げ みそ さごし	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 生姜 さつまあげ ひじき	混合削り節 しょうゆ みりん 練り梅 酒 しょうゆ みりん 酒	818	35.1		
10	水		ココア揚げパン ポークビーンズ	油 砂糖 コッペパン ココア 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ローリエ ドレッシング (玉ねぎ)	834	31.1		
11	水	減塩献立	じゃがいものそぼろ煮 さばのカレー風味焼き 切り干し大根と水菜のハリハリ漬け 肉汁うどん 地粉うどん 肉うどん汁	米 油 じゃがいも 片栗粉 ごま 砂糖 砂糖	豚肉 厚揚げ さば	にんじん えだ豆 こんにゃく 玉ねぎ	和風だし 酒 しょうゆ みりん カレー粉 塩 酢 しょうゆ	808	30.1		
12	木		いちご蒸しパン えだ豆とコーンのサラダ	油 砂糖 小麦粉 いちごジャム 米	豚肉 豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	混合削り節 みりん しょうゆ ベーキングパウダー ドレッシング (ナムル)	833	30.1		
16	月	郷土料理	ぐる煮 魚のスタミナ揚げ 野菜の土佐あえ	米 砂糖 里芋 油 ごま油 ごま 片栗粉	厚揚げ 鶏肉 あじ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 生姜 にんにく	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 混合削り節 しょうゆ みりん	817	35.2		
17	火		野菜ピラフ ポトフ マカロニグラタン 三色サラダ	米 パター 油 じゃがいも マカロニ 油 パター 小麦	豚肉 フランクフルト 鶏肉 牛乳 チーズ	小松菜 白菜 にんじん もやし さやいんげん 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ	酒 塩 こしょう コンソメ ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ コンソメ 塩 こしょう ドレッシング (パンパンジー)	818	31.2		
18	水		ガハオライス 豚もやしスープ 春雨サラダ	米 油 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	にんじん 玉ねぎ ピーマン エリンギ 生姜 にんにく 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 トウバンジャン	803	35.5		
19	木		豚肉のガーリックバター焼き 花野菜サラダ 子供パン チョコクレープ	マカロニ 油 砂糖 小麦粉 砂糖 パター 片栗粉 子供パン チョコクレープ	豚肉 チーズ 鶏肉	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 ソース こしょう 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ドレッシング (ごまクレープ)	810	37.3		
平均栄養量									815	32.9	
学校給食摂取基準									12~14歳	830	34.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
  - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
  - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
  - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品)に微量に含まれる調味料等については記載しておりませんが、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



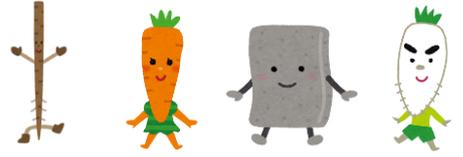
蓮田市はすびい

## 16日 高知県の郷土料理



【出典】  
農林水産省「うちの郷土料理」より

「ぐる煮」とは、大根、にんじん、ごぼうといった冬の根野菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で「仲間」や「みんな」という意味があり、さまざまな具を一緒に煮込むことに由来しています。



### ぐる煮

\*材料\* 小学生中学年1人分

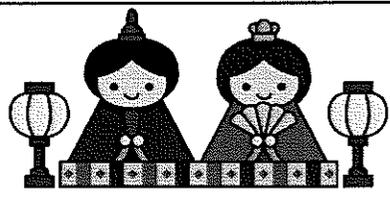
- 混合削り節 1.2g
- ごぼう (乱切り) 20g
- にんじん (乱切り) 15g
- こんにゃく (角切り) 15g
- 大根 (乱切り) 20g
- じゃがいも (乱切り) 25g
- 厚揚げ (角切り) 30g
- 砂糖 1g
- しょうゆ 5g
- みりん 1g

\*作り方\*

- ①鍋に湯を沸かし出汁をとる。
- ②出汁に煮えにくいものから順に入れる。
- ③野菜がやわらかくなり始めたら、調味料を加え、味を含ませる。







# 3月 盛り付け図

月	火	水	木	金
2日	3日 ひなまつり献立	4日 卒業お祝い献立	5日	6日
<p>小松菜とじゃこの炒り煮</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉とさつまいものかりん揚げ</p> <p>みぞれ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>みかんゼリー</p> <p>おひたし</p> <p>ちらしずし</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>花心のすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>ケーキ</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>赤飯</p> <p>えびフライ</p> <p>みそけんちんじる</p> <p>牛乳</p>	<p>親子豆サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>菜の花しゅうまい</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>磯香あえ</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>牛乳</p>
9日	10日	11日 減塩献立	12日	14日
<p>枝豆とひじきの煮物</p> <p>ごはん</p> <p>魚の梅香ソース</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳</p>	<p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ココアあげパン</p> <p>牛乳</p>	<p>切り干し大根のハリハリ鍋</p> <p>ごはん</p> <p>さばのカレー風味焼き</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>牛乳</p>	<p>地粉うどん</p> <p>肉うどん汁</p> <p>枝豆とコーンのサラダ</p> <p>いちご蒸しパン</p> <p>牛乳</p>	<p>卒業証書</p> <p>卒業式</p>
16日 高知県郷土料理	17日	18日	19日	
<p>野菜の土佐あえ</p> <p>ごはん</p> <p>魚のスタミナ揚げ</p> <p>くる煮</p> <p>牛乳</p>	<p>三色サラダ</p> <p>ピラフ</p> <p>手作りグラタン</p> <p>ポトフ</p> <p>牛乳</p>	<p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ガバオライスの具</p> <p>豚もやしスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>チョコクレープ 子どもパン</p> <p>パンネトマトソース煮</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>鶏肉のガーリックバター焼き</p> <p>牛乳</p>	<p>桜</p>



食事のマナーを守って  
楽しい給食時間になりましたか？