

# 3月献立予定表

令和3年度  
氷見市立西條中学校

| 日  | 曜 | 行事食等              | 主食<br>飲み物            | 主菜、副菜、汁物、その他                                 | 使用する食品名                         |                       |  |                         |                                |                |
|----|---|-------------------|----------------------|--|---------------------------------|-----------------------|--|-------------------------|--------------------------------|----------------|
|    |   |                   |                      |  | 血や筋肉になる                         |                       | 体の調子を整える                                       |                         | 体温や力になる                        |                |
|    |   |                   |                      |  | 1群                              | 2群                    | 3群   | 4群                      | 5群                             | 6群             |
| 1  | 火 |                   | ご飯<br>・<br>牛乳        | 鮭のオイモネーズ焼き<br>即席漬け<br>豚汁                     | 鮭<br>豚肉<br>みそ                   | 牛乳                    | にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>生姜                     | 大根<br>ねぎ                | ご飯<br>こんにゃく<br>じゃがいも           | マヨネーズ          |
| 2  | 水 |                   | ご飯<br>・<br>牛乳        | いかメンチ<br>昆布あえ<br>厚揚げと大根のそぼろ煮                 | いかメンチ<br>鶏肉<br>厚揚げ              | 牛乳<br>昆布              | にんじん<br>いんげん<br>白菜<br>きゅうり<br>生姜               | 玉ねぎ<br>大根<br>干しいたけ      | ご飯<br>砂糖 だんご<br>こんにゃく          | 油              |
| 3  | 木 | ひなまつり<br>献立       | ちらしずし<br>・<br>牛乳     | 花型豆腐ハンバーグ<br>小松菜と切り干し大根のひたし<br>すまし汁 ひなまつりゼリー | 花型豆腐ハンバーグ<br>かまぼこ<br>絹ごし豆腐      | 牛乳<br>わかめ             | <b>小松菜</b><br>にんじん<br>キャベツ<br>切り干し大根<br>玉ねぎ    | えのき<br>ねぎ               | ちらしずし<br>だんご<br>ひなまつりゼリー       |                |
| 4  | 金 |                   | きなこ揚げパン<br>・<br>牛乳   | 照り焼きチキン<br>ブロッコリーサラダ<br>ひよこ豆のスープ             | きなこ<br>照り焼きチキン<br>ウインナー ひよこ豆    | 牛乳<br>脱脂粉乳            | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>白菜     |                         | コッペパン<br>砂糖                    | 油<br>ドレッシング    |
| 7  | 月 |                   | 麦ご飯<br>・<br>牛乳       | メンチカツ<br>海藻サラダ<br>チキンカレー                     | メンチカツ<br>鶏肉                     | 牛乳<br>海藻ミックス          | にんじん<br>トマト<br>キャベツ<br>きゅうり<br>生姜              | にんにく<br>玉ねぎ             | 麦ご飯<br>じゃがいも                   | 油              |
| 8  | 火 | 県立入試<br>(3年生給食なし) | ご飯<br>・<br>牛乳        | 春巻き<br>もやしのナムル<br>麻婆豆腐                       | 春巻き<br>豚肉<br>赤みそ 豆腐             | 牛乳                    | にんじん<br>もやし<br>きゅうり<br>生姜 にんにく                 | 干しいたけ<br>たけのこ<br>玉ねぎ ねぎ | ご飯<br>砂糖<br>だんご                | 油<br>ごま油<br>ごま |
| 9  | 水 | 県立入試<br>(3年生給食なし) | ご飯<br>・<br>牛乳        | 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め<br>三色ひたし<br>ワンタンスープ           | 豚肉<br>ベーコン                      | 牛乳                    | <b>ほうれんそう</b><br>にんじん<br>生姜 にんにく<br>玉ねぎ<br>もやし | 白菜<br>干しいたけ<br>たけのこ ねぎ  | ご飯<br>こんにゃく<br>砂糖 ワンタン         | 油<br>カシューナッツ   |
| 10 | 木 | ひみの日<br>献立        | しそご飯<br>・<br>牛乳      | ぶりの照り焼き<br>納豆あえ<br>さつまい                      | ぶり<br>納豆 鶏肉<br>油揚げ みそ           | 牛乳                    | にんじん<br><b>小松菜</b><br>キャベツ<br>玉ねぎ              | しめじ<br>ねぎ               | ご飯<br>だんご<br><b>さつまいも</b>      |                |
| 11 | 金 |                   | はちみつコッペパン<br>・<br>牛乳 | チーズオムレツ<br>切り干し大根のナポリタン<br>豆乳シチュー            | チーズオムレツ<br>ベーコン 豆乳<br>鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳                    | ピーマン<br>にんじん<br>パセリ<br>切り干し大根<br>たけのこ<br>玉ねぎ   | マッシュルーム<br>コーン          | はちみつコッペパン<br>じゃがいも<br>米粉       | オリーブ油<br>油     |
| 14 | 月 | 卒業お祝い<br>献立       | 赤飯<br>・<br>牛乳        | 鶏のから揚げ<br>小松菜のコーンあえ<br>紅白もちのすまし汁 お祝いクレープ     | 鶏肉<br>かまぼこ                      | 牛乳                    | <b>小松菜</b><br>生姜<br>キャベツ<br>コーン                | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>ねぎ      | 赤飯<br>だんご もち<br>お祝いクレープ        | ごま<br>油        |
| 15 | 火 | 卒 業 式 (給食なし)      |                      |  |                                 |                       |  |                         |                                |                |
| 16 | 水 |                   | ご飯<br>・<br>牛乳        | ハムカツ<br>アーモンドあえ<br>キムチ汁                      | ハムカツ<br>豚肉<br>油揚げ               | 牛乳                    | <b>小松菜</b><br>にんじん<br>にら<br>キャベツ<br>白菜<br>えのき  | 白菜キムチ<br>もやし            | ご飯<br>砂糖                       | 油<br>アーモンド     |
| 17 | 木 |                   | ご飯<br>・<br>牛乳        | さばの銀紙焼き<br>ゆかりあえ<br>肉じゃが                     | さばの銀紙焼き<br>牛肉                   | 牛乳                    | にんじん<br>いんげん<br>キャベツ<br><b>しその粉</b>            | 生姜<br>玉ねぎ               | ご飯<br>こんにゃく<br>じゃがいも 砂糖        | 油              |
| 18 | 金 |                   | 米粉パン<br>・<br>牛乳      | ポテトカップグラタン<br>ビーンズサラダ<br>ミネストローネ             | ミックス豆<br>ウインナー                  | 牛乳                    | にんじん<br>トマト<br>いんげん<br>コーン<br>大根<br>玉ねぎ        | キャベツ<br>セロリ<br>マッシュルーム  | 米粉パン<br>ポテトカップグラタン<br>じゃがいも 砂糖 | マヨネーズ<br>オリーブ油 |
| 22 | 火 |                   | ご飯<br>・<br>牛乳        | ハンバーグ<br>青菜のごまあえ<br>鶏ごぼう汁                    | ハンバーグ<br>鶏肉<br>油揚げ みそ           | 牛乳                    | <b>ほうれんそう</b><br>にんじん<br>ごぼう<br>大根             | キャベツ<br>干しいたけ<br>ねぎ     | ご飯<br>砂糖                       | ごま<br>ごま油      |
| 23 | 水 | 3学期<br>給食最終日      | ご飯<br>・<br>牛乳        | ししゃもフライ<br>茎わかめのきんぴら<br>厚揚げのみそ汁 グレープゼリー      | 豚肉<br>厚揚げ<br>みそ                 | 牛乳<br>ししゃもフライ<br>茎わかめ | にんじん<br>いんげん<br>ごぼう<br>もやし<br>えのき              | ねぎ                      | ご飯<br>こんにゃく 砂糖<br>グレープゼリー      | 油<br>ごま油       |

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

○ **太字**は氷見市産の食材又は、氷見の煮干しを使用した献立です。