

令和4年

3月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	こん だて 献立	小麦	そば	卵	落花生	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 (からだ をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (ねつ ちから 熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (からだ ちようし 体の調子をととのえる)	しょうりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
1 火		牛乳			X				牛乳				786 Kcal 35.9 g 28.1 g 4.2 g
		食パン◎	X		X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		
		さわらと野菜のピーナッツ和え					X		さわら ちくわ	じゃが芋 ピーナッツ でん粉 油 砂糖	人参 たけのこ しょうが さやいんげん	しょうゆ	
		まわかめと卵のスープ			X				卵 まわかめ 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		ももの缶つめ									もも缶		
2 水		牛乳			X				牛乳				757 Kcal 33.1 g 22.8 g 4.8 g
		うなぎ入り五目寿司							うなぎ 油あげ	米 砂糖	たけのこ 人参 しいたけ さやえんどう	酢 しょうゆ 塩	
		辛子和え							ハム	春雨 砂糖 ごま	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 辛子	
		のっぺい汁			X				生揚げ うすら卵 豚肉	里芋 でん粉	大根 人参 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
		ひなあられ◎							ひなあられ (米)	砂糖 水あめ でん粉 油			
3 木	南中 特支 以外	牛乳			X				牛乳				803 Kcal 37.1 g 20.9 g 4.0 g
	北中 3年	きつねうどん	X						油揚げ 鶏肉	うどん (小麦粉) 砂糖	小松菜 人参 根深ねぎ しいたけ	しょうゆ さば節 みりん 酒 だし昆布 塩	
	対島中 3年	肉じゃが							豚肉	じゃが芋 白滝 砂糖	玉ねぎ グリンピース	しょうゆ	
		ゆかり和え									キャベツ きゅうり	ゆかり 塩	
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト				
4 金	南中 3年	牛乳			X				牛乳				781 Kcal 39.9 g 34.6 g 4.4 g
	北中 3年	ロールパン◎	X		X				ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		
	対島中 3年	カップエッグ			X				卵 豚肉	油	玉ねぎ 人参	クチャップ ソース 塩 こしょう	
		ナッツ入り海藻サラダ							ツナ 海藻ミックス	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 辛子	
		大豆の粒々スープ							大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン セロリー グリンピース	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう	
	パイナップル									パイナップル			
7 月		牛乳			X				牛乳				844 Kcal 29.6 g 28.8 g 4.0 g
		キーマカレー	X						豚肉 大豆	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ トマト缶 人参 グリルピース しょうが にんにく	ブイヨン 加-肉 ソース しょうゆ 塩 カレー粉 ケ-肉	
		じゃことごまのサラダ							じゃこ	油 ごま 砂糖	大根 キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩	
		でこぼん										でこぼん	
8 火	南中 特支	牛乳			X				牛乳				814 Kcal 30.5 g 24.8 g 3.3 g
		食パン◎	X		X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		
		ホワイトシチュー	X		X				豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	
		ビーンズサラダ							いんげん豆	油 砂糖	きゅうり キャベツ コーン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	
		フルーツ白玉								砂糖 白玉団子 (もち米粉 でん粉)	みかん缶 バイン缶 もも缶		
9 水	対島中 3年	牛乳			X				牛乳				752 Kcal 36.6 g 20.4 g 3.0 g
		ご飯								米			
		焼きししゃも							ししゃもひもの				
		菜の花和え							かつお節		菜花 コーン	しょうゆ	
		納豆◎							納豆 (大豆)	たれ 辛子			
	豚汁							豆腐 味噌 豚肉	じゃが芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう	さば節		
	オレンジ									葉ねぎ オレンジ			
10 木	南中 特支 対島中 3年	牛乳			X				牛乳				867 Kcal 31.6 g 31.6 g 4.2 g
		ジャンバラヤ			X	X			えび ベーコン	米 バター	玉ねぎ トマト缶 人参 マッシュルーム グリンピース 赤ピーマン 黄ピーマン	塩 コンソメ こしょう	
		ツナとじゃが芋のサラダ							ツナ	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 塩	
		白菜ときのこのスープ							鶏肉		白菜 しめじ エリンギ えのきだけ 人参 しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		ドーナッツ	X	X					卵	小麦粉 油 砂糖		ベーキングパウダー	

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
11月	高3年 特支3年	牛乳			X					牛乳				749 Kcal 34.1 g 29.5 g 3.8 g
		ロールパン◎	X		X					ロールパン (小麦粉 ショートニング 砂糖)	脱脂粉乳			
		かますのごまフライ	X		X					かます 卵	小麦粉 ごま パン粉 油		塩 こしょう	
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	
		ひよこ豆のスープ								ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
14月		牛乳				X				牛乳				848 Kcal 29.8 g 25.4 g 2.1 g
		ご飯								米				
		家常豆腐								生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根深ねぎ たけのこ 人参 しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン 唐辛子	
		もやしナムル									ごま ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	
15月	高3年	牛乳				X				牛乳				811 Kcal 33.4 g 26.5 g 3.8 g
	北中	ご飯								米				
	対高3年	さばの伊東焼き								さば 味噌	砂糖 油	玉ねぎ たけのこ しめじ しょうが	みりん しょうゆ 塩 こしょう	
		じゃが芋のごま和え									じゃが芋 砂糖	ごま	もやし きゅうり 人参 しょうゆ 酢	
		すけちか汁								生揚げ		大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
		いちご										いちご		
16月	高1,3年	牛乳				X				牛乳				833 Kcal 31.0 g 23.4 g 3.0 g
		じゃこゆかりご飯								じゃこ	米		ゆかり	
		春巻き	X							豚肉	春巻きの皮 (小麦粉 大豆) 春雨 油 小麦粉 でん粉	玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ しいたけ	しょうゆ	
		おひたし								かつお節		ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	
		ごま味噌汁								豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋 ごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		りんご										りんご		

- 材料の都合等により献立が変更になることがあります。
- アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
- 「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
- 詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
- 加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(小学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。

すききらいを克服していろいろな食べ物にチャレンジ!



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

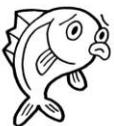
3/7はキーマカレーです。

おすすめ料理



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります! また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK!



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいたいものです。

3/1はさわらとやさいのピーナツ和えです。

おすすめ料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて!

食わずきらいを していませんか?



「〇〇がきらい!」という人、本当にきらいなのですか? はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずきらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

きらいなものを好きになる方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる

- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする