# 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】

			'		•	_	_					
⊟	給食 なし	献 立	小麦	そば	DD.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	喜 え び 主	かた からた (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり た もの <b>緑の食べ物</b> (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
		牛乳		L		×		4乳		「体のがあ」とことの人の		塩分
		ご飯		F		$\blacksquare$	-	豚肉	油	玉葱 えのきだけ 人参	しょうゆ みりん	868 Kcal 36.4 g
2		スタミナ焼肉 納豆◎		┝		$\blacksquare$	_	納豆		にら しょうが にんにく	タレ からし	25.3 g 2.7 g
月		バンサンスー				Ħ		16277	春雨 ごま 砂糖	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 からし	2.7 6
		アシドミルク◎		H		×	-	(脱脂粉乳)(乳)	<ul><li>ごま油</li><li>(砂糖)</li></ul>			
		牛乳		F		×		牛乳 油揚げ	米砂糖	人参 たけのこ さやいんげん	酢 しょうゆ 塩	
		五目ずし		ļ				/四]勿( /		椎茸	Br Os JW III	768 Kcal
		きびなごフライ◎	×	4				(きびなご)	(パン粉) (米粉) (ごま) (小麦粉) 油			33.9 g 21.7 g
3		アーモンド和え							アーモンドプードル アーモンド 砂糖	ほうれんそう 白菜 もやし	しょうゆ	4.0 g
		あさりのすまし汁		H		T		豆腐 あさり (さめ)	(でんぷん) (砂糖)	小松菜	さば節 しょうゆ	1
				F		Ħ	F	(たら)	(やまいも)   (米) (砂糖)   (油)		だし昆布 塩 (みりん) (塩)	
	南中			F		×		牛乳	(でんぷん) (水あめ)			
	3年	食パン	×	4		×		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	799 Kcal
4	北中 3年	県内産プルーペリージャム◎ るさいが学の	+	f	H	+	H	さば チーズ	(水あめ)   (砂糖)     じゃが芋   米粉	(プルーペリー) 玉葱 人参 セロリー	ケチャップ ソース コンソメ	26.6 g 23.4 g
水	対島中	さばミートグラタン給		L		×			油	にんにく パセリ	塩 こしょう	3.9 g
	3#	ミニサラダ パンジーゼリー		H		×		ヨーグルト 寒天	油 砂糖 砂糖	キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース アロエ	酢 塩 こしょう	_
	南中 3年と	牛乳		F		×		牛乳 えび ペーコン	米 バター	玉葱 マッシュルーム トマト	コンソメ 塩 こしょう	839 Kcal
5	特支	ジャンバラヤ				×	×	(A.O. (1-3)	* //9-	ピーマン 人参	コンジス 塩 こしょう	35.0 g
木	北中 3年	ビーンズフライ	-	H		H	+	大豆	砂糖 でんぷん 油	赤ピ-マン 黄ピ-マン	塩	26.1 g 3.7 g
小	対島中	野菜スープ				T		۸* - ا	じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参	ブイヨン しょうゆ 塩	1
	3年	メロン	l	Ė						セロリー メロン	こしょう	
		牛乳 レーズンパン	×			×	-	生乳 脱脂粉乳	小麦粉砂糖ショートニング	干しぶどう	塩	812 Kcal
		カップエッグ	Ť	T	×	Ì	T	卵 豚肉	油	玉葱 人参	ケチャップ ソース 塩	41.1 g
6		しらすとキャベツのペペロンチーノ	×					しらす	スハ゜ケ゛ッティ オリーフ゛オイル	キャベツ にんにく	こしょう 塩 こしょう	30.0 g 4.8 g
金							-	^ -∃ <i>y</i>		ほうれんそう 玉葱 キャベツ	唐辛子粉 ブイヨン しょうゆ 塩	=
		ほうれん草のスープ		L						しめじ 人参	こしょう	
		ヨーグルト◎ 牛乳		t	-	×	-	ヨーグルト 牛乳				
9		ご飯いかの竜田揚げ		F			F	いか	米 でんぷん 油	しょうが	しょうゆ	767 Kcal 32.9 g
		胡麻和え		t					ごま 砂糖	ほうれんそう キャベツ 人参	しょうゆ	21.2 g
月		豚汁いちご						豆腐 味噌 豚肉	さといも こんにゃく	大根   人参   ごぼう     葉葱     いちご	さば節	3.1 g
		牛乳	ļ	Ĺ		×	Í	牛乳	(Thurst)	-	(3.1.)	
		ミルメークコーヒー© 食パン	×	(		×	+	脱脂粉乳	(砂糖) 小麦粉 砂糖 ショートニング		(J-t-) (しお) 塩	767 Kcal 27.9 g
10		コーンシチュー	×	4		×		豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉葱 クリームコーン 人参 コーン パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	26.2 g 3.4 g
火		フレンチサラダ							油砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	- 0.1
		アセロラゼリー						寒天	砂糖	アセロラジュース		
		牛乳 きつねうどん (うどん)	×	:		×	F	牛乳	うどん			852 Kcal
11		きつねうどん (つゆ)	T	Ī			T	油揚げ 鶏肉	砂糖	小松菜 しめじ 葱 人参	しょうゆ 酒 みりんさば節 だし昆布 塩	33.3 g 28.6 g
水		金時豆 磯香和え	1	F			Ī	いんげん豆 のり	砂糖	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ 塩 しょうゆ	3.5 g
		機管和え   いちごと米粉のチーズケーキ			×	×		クリームチーズ 卵 生クリーム	砂糖米粉	(いちご) (レモンダュース)	(プラゾデー)	=
		牛乳		Ĺ		×	Í	牛乳				
		ご飯			H	F	かます 卵	米   小麦粉 ごま パン粉		塩 こしょう	877 Kcal 31.8 g	
12				×	×		L		油	+ - 0"111		25.8 g
木			イルキャベツ		ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 セロリー	ソース ブイヨン しょうゆ 塩	2.7 g			
		ひよこ豆のスープ		Ĺ						パセリ	こしょう	
	ĺ	オレンジ								オレンジ	1	1

В	給食なし	献立	小麦	そず	落花生	えび	<b>赤の食べ物</b> (体をつくる)		きょう た もの <b>黄色の食べ物</b> (熱や力のもと)		みどり た もの <b>緑の食べ物</b> からだ きょうし (体の調子をととのえる)			調味料			エネル たんは 脂 塩			
	南中	牛乳			×		牛乳													
	3年	わかめご飯					わかめ	じゃこ		米									900	Kcal
13	北中	家常豆腐					生揚げ	豚肉		砂糖	でんぷん	油	葱	人参	たけのこ	しょうゆ	パイタン	酒	34.0	g
	3年												椎茸	しょうが		唐辛子粉			24.4	-
金	対島中	菜の花和え					かつお餌						ほうれん草	コーン		しょうゆ			2.8	g
		りんごと栗の蒸しパン	×		×		豆乳	(脱脂粉乳)		(小麦粉) (栗)	(砂糖)	アーモント	りんご缶			(塩)				
		牛乳			×		牛乳													
		ビビンバ (ご飯)								米									898	Kcal
		ビビンバ(肉みそ)					豚肉	味噌		砂糖	油		にんにく	しょうが		みりん	しょうゆ		33.0	g
16		LLJN (NOSE)														トウバン	ジャン		24.8	g
月		ビビンバ (ナムル)								ごま油			もやし	ほうれん草	人参	しょうゆ	塩		3.6	g
/3		茎わかめと卵のスープ		>	,		QD	鶏肉	茎わかめ	でんぷん			玉葱	人参	小松菜	チンタン	しょうゆ	塩		
		全りがめと卵のスーク			`											こしょう				
		豆乳入りスイートポテト			×		豆乳			さつま芋	砂糖	バター				みりん				
		牛乳			×		牛乳													
		ナン	×							(小麦粉)	(麦芽)	(砂糖)				(塩)				
			^							(ショートニング	) (油)								905	Kcal
17		ターメリックライス								米						塩	ターメリック	カレー粉	32.6	g
		キーマカレー	×				豚肉			じゃが芋	小麦粉	油	玉葱	トマト	人参	ブイヨン	カレールウ	ソース	26.0	g
火		+ 470	1^										グリンピース	しょうが	にんにく	しょうゆ	塩	カレー粉	4.4	g
		じゃことごまのサラダ					じゃこ			油	ごま	砂糖	大根	キャベツ	もやし	酢	しょうゆ	塩		
		000000000000000000000000000000000000000											きゅうり	人参						
		フルーツプリン			×		豆乳	脱脂粉乳		(砂糖)			みかん缶			(塩)				
	南中	牛乳			×		牛乳													
	対島中	お茶の葉チャーハン		>	(		ØD.	ウインナー		米	油		枝豆	茶		しょうゆ	塩	こしょう	788	Kcal
18		蒸しシューマイ	V				豚肉			シューマ	イの皮	でんぷん	玉葱	椎茸	しょうが	しょうゆ	塩		32.0	g
		※ ロシューマ1	^							砂糖	ごま油								27.4	g
水		中華スープ		1			豆腐	豚肉	(たら)	でんぷん	(砂糖)		玉葱	人参	たけのこ	チンタン	しょうゆ	酒	3.8	g
		十半へ <sup>-</sup> ノ					(いとより	<b>りだい</b> )					葱	しょうが	きくらげ	塩				
		パイナップル	T	ſ									ハ° イナッフ° ル							

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。

- 〇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(<a href="http://www.ito-school.jp/center/">http://www.ito-school.jp/center/</a>) 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。

# 無正の食業の学びとともほ

今年も1年間、食と健康、文化についていろいろ学んできました。1つでも発見できたり、改善できたことがあるといいなと思います。3年生はいよいよ卒業ですね。これからは給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいっそう増えてきます。 巣立っていくみなさんへ、学校給食からのメッセージです。

#### その一食が自分をつくる!



健康と食の強いつながりは授業で学び、また毎日の給食を通しても伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

## 食べることを通して、 世界を見つめる視野を広げて!

食事には先人から受け継いできた文化が着り、調理はときに一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、私たちは香菜なしに社会や世界の問題と賞摯に向き合わなければならないこともあります。一口に「食」といっても、さまざな切り口があり、学べば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていくものなのです。

### 食を通した心や気持ちの やりとりを大切にできる人に!



おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして毎日の食草の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。