

令和7年 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《3月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤	緑	黄	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪	主に体の組織の もとなる	主に体の調子を 整える	主に熱や力の もとなる	
			Ca	鉄分	塩分				
3	月	【ひなまつり献立】 ちらしすし 牛乳 おひたし すまし汁 ひなあられ	804	33.5	20.8	牛乳 とり肉 油あげ かつお節 なると とうふ 豆腐 たまご	にんじん 小松菜 干しいたけ えのき茸 ねぎ れんこん もやし かんぴょう キャベツ	米 さとう ふ ひなあられ	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢 さばだし こんぶだし
			379	3.2	3.0				
4	火	【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため わかめスープ	771	32.3	29.1	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 大豆	にんじん ピーマン しめじ にんにく ねぎ コーン 玉ねぎ もやし キャベツ	パン さとう 油 ごま ごま油	こしょう リース しょうゆ 塩 ケチャップ バジル オリーブオイル 中華スープ
			382	2.4	2.8				
5	水	県立高校入試のため、給食はありません。 弁当持参							
6	木	県立高校入試のため、給食はありません。 弁当持参							
7	金	県立高校入試のため、給食はありません。 弁当持参							
10	月	【リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 とり肉のからあげ もやしのナムル あぶら菜のみそ汁	835	33.7	24.6	牛乳 とり肉 豆腐 にぼし みそ わかめ	にんじん あぶら菜 小松菜 もやし 大根 ねぎ しょうが	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま ふ	しょうゆ 酒 和風だし 塩 みりん 酢
			363	3.2	2.5				
11	火	【卒業・進級お祝い献立】 麦ごはん 酪王カフェオレ ビーフカレー ほうれん草サラダ いちご1個	846	23.5	23.9	牛乳 牛肉 まぐろフレーク 大豆	にんじん ほうれん草 ブロッコリー いちご キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま	しょうゆ 酢 塩 カレー粉 カレールウ リース チャップ 酢 コーヒー
			268	3.2	2.4				
12	水	【卒業リクエスト献立】 中華めん 牛乳 五目ラーメンスープ 海藻サラダ アイスcream	862	32.6	25.5	牛乳 ぶた肉 海藻	にんじん ブロッコリー 小松菜 きくらげ 大根 キャベツ 白菜 玉ねぎ ねぎ もやし しょうが にんにく	中華めん さとう でんぷん ごま油 油 ごま アイスクリーム	しょうゆ 塩 しょうゆラーメンスープ こしょう 酢
			429	3.0	2.4				
13	木	卒業式のため、給食はありません。 (1・2年生弁当持参)							
14	金	黒糖コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ ヨーグルトレーズン	845	32.6	26.3	牛乳 とり肉 ハム スキムミルク	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ レーズン	パン さとう 油 じゃがいも バター 黒糖	塩 こしょう 酢 白ワイン ベジマメルルウ
			614	7.4	3.3				
17	月	麦ごはん 牛乳 米粉チキンソースカツ キャベツの塩こんぶあえ 野菜のごまみそスープ	814	29.6	27.4	牛乳 とり肉 こんぶ 大豆 みそ	にんじん 小松菜 にら 干し椎茸 ねぎ 白菜 コーン にんにく キャベツ	米 麦 さとう 米粉 油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 白だし ケチャップ リース 酢 こしょう
			362	2.9	2.1				
18	火	(食育の日の献立) 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきのいり煮 ふるさと汁	822	34.6	21.5	牛乳 さば 大豆 とり肉 豆腐 さつまあげ みそ 油あげ にぼし	にんじん 小松菜 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 油 こんにゃく	しょうゆ 酒 和風だし
			394	4.7	3.0				
19	水	食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 野菜チサラダ アルファベットスープ プリン	910	35.2	31.1	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	パン さとう 油 マカロニ ごま油 ごま プリン	塩 こしょう しょうゆ リース コンソメ ケチャップ デミグラスソース 酢
			627	12.9	3.4				
21	金	修了式のため、給食はありません。							
当月平均摂取量			834	31.9	25.5	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			424	4.7	2.7				

今月の給食目標「1年間の給食の反省をしよう。」

作ってみよう、給食メニュー

とり肉のからあげ

<材料:4人分>

- ・とり肉・・・300g

下味 {

おろし生姜・・・6g

さとう・・・小さじ1/3

塩・・・・・・・小さじ1/2

こしょう・・・少々

しょうゆ・・・小さじ2

みりん・・・小さじ1
- ・かたくり粉・・・適量

・あげ油・・・・・・・適量

- <作り方>
- ① とり肉は食べやすい大きさに切り、下味をつけ20～30分おく。
- ② ①にかたくり粉をまがし、油で揚げる。

ぶた肉のケチャップいため

<材料:4人分>

- ・豚薄切り肉・・・200g

・玉ねぎ・・・・・・・小1個

・ピーマン・・・小2個

・コーン(缶)・・・40g
- ・ケチャップ・・・・・・・20g

・ウスターソース・・・25g

・さとう・・・・・・・小さじ1

・塩・・・・・・・小さじ1/2

・こしょう・・・・・・・少々

・油・・・・・・・適量

- <作り方>
- ① 豚肉は食べやすい長さに切る。たまねぎは1cm幅のくし切り、ピーマンも1cm幅に切る。コーンは缶を開け、汁けを切っておく。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉を軽く炒め、玉ねぎ・コーンを加えて炒め、火が通ったらピーマンと調味料を加え炒め合わせる。