






<p>《お弁当づくりのポイント!》</p> <p>お…大きさはぴったり? (自分に合った大きさのお弁当箱を選ぼう。)</p> <p>い…いろどりはきれいかな? (いろいろな色が入ることで栄養バランスも良くなります)</p> <p>し…主食3・副菜2・主菜1になっている? (2段弁当でもこのバランスで!)</p> <p>そ…それぞれ異なる調理方法になっている? (炒める、揚げる、煮る、焼くなどの調理を組み合わせる)</p> <p>う…動かないかな? しっかりとつめている? (カップなどを使ってすきまなくつめよう)</p> <p>*調理前に手洗いを、しっかり火を通して冷めてからつめる、汁を切るなど衛生面も注意しましょう。</p> 	<p>1日(水) 菜の花ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>オレンジゼリー</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>キャベツのしそ和え</td> <td>白身魚のキャロット焼き</td> </tr> </table> <p>ひなまつり献立</p> <p>給食なし 加佐中1・2年</p>	オレンジゼリー	五目豆	キャベツのしそ和え	白身魚のキャロット焼き	<p>2日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>揚げシューマイ</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう</p> <p>給食なし 城北中1・2年 加佐中1・2年</p>	キャベツと水菜のごまサラダ	揚げシューマイ	杏仁豆腐	豚キムチ丼の具	<p>3日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>全曜日はカレーの日</p> <p>ポークカレー</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ									
オレンジゼリー	五目豆																							
キャベツのしそ和え	白身魚のキャロット焼き																							
キャベツと水菜のごまサラダ	揚げシューマイ																							
杏仁豆腐	豚キムチ丼の具																							
コーンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																							
<p>6日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>カマスのピリッとソース</td> </tr> </table> 	ポテトサラダ	きんぴらごぼう	つぼ漬	カマスのピリッとソース	<p>7日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>とんかつキャベツかけソース</td> </tr> </table> <p>明日の健闘をお祈りします!</p>	もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物	みかん缶	とんかつキャベツかけソース	<p>8日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとツナのサラダ</td> <td>玉ねぎの卵とじ</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>肉じゃがコロックブロッコリー</td> </tr> </table> <p>給食なし 各中学校3年生</p>	かんぴょうとツナのサラダ	玉ねぎの卵とじ	わらび餅	肉じゃがコロックブロッコリー	<p>9日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ココロ大学芋</td> </tr> <tr> <td>こんにやくのおかか煮</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table> <p>給食なし 青森、白糸、和田、城南、城北、若浦の各3年生</p>	もやし炒め	ココロ大学芋	こんにやくのおかか煮	さばのみそ煮	<p>10日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンスローサラダ</td> <td>ウイナーポテト</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>タンドリーチキン</td> </tr> </table> <p>給食なし 各中学校3年生</p> <p>コンソメスープ</p>	コーンスローサラダ	ウイナーポテト	パイン缶	タンドリーチキン
ポテトサラダ	きんぴらごぼう																							
つぼ漬	カマスのピリッとソース																							
もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物																							
みかん缶	とんかつキャベツかけソース																							
かんぴょうとツナのサラダ	玉ねぎの卵とじ																							
わらび餅	肉じゃがコロックブロッコリー																							
もやし炒め	ココロ大学芋																							
こんにやくのおかか煮	さばのみそ煮																							
コーンスローサラダ	ウイナーポテト																							
パイン缶	タンドリーチキン																							
<p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>厚揚げのホイコーロウ</td> </tr> </table> <p>給食なし 各中学校3年生</p>	大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	きゅうり漬	厚揚げのホイコーロウ	<p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>かぼちゃのうま煮</td> </tr> <tr> <td>ミニ青りんごゼリー</td> <td>親子そば 丼の具</td> </tr> </table> <p>給食なし 各中学校3年生 青森中 和田中 若浦中</p> <p>ごはんにのせて食べよう</p>	小松菜のごま和え	かぼちゃのうま煮	ミニ青りんごゼリー	親子そば 丼の具	<p>15日(水) 卒業式</p> 	<p>16日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタンスパゲティ</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>フィッシュアンドチップス</td> </tr> </table> <p>イギリスを代表する伝統的な料理です。</p>	ナポリタンスパゲティ	グリーンサラダ	チーズ	フィッシュアンドチップス	<p>17日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>コーンフライ</td> </tr> </table> <p>ハヤシルウ</p>	イタリアンサラダ	フルーツミックス	ブロッコリー	コーンフライ				
大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
きゅうり漬	厚揚げのホイコーロウ																							
小松菜のごま和え	かぼちゃのうま煮																							
ミニ青りんごゼリー	親子そば 丼の具																							
ナポリタンスパゲティ	グリーンサラダ																							
チーズ	フィッシュアンドチップス																							
イタリアンサラダ	フルーツミックス																							
ブロッコリー	コーンフライ																							
<p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>デコポン</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>季節の果物です。不知火(しらぬい)ともいいます。</p> <p>マーボー豆腐</p>	春雨サラダ	デコポン	うすら卵煮	春巻き	<p>【今月の地産地消】</p> <p>6日(月) カマス</p> <p>《カマスのピリッとソース》1人分 カマス1匹、片栗粉 ソース：土生姜(すりおろす)、青ねぎ(小口切り)、赤パプリカ(粗みじん)、酢2g、さとう3g、しょうゆ4.5g、豆板醤少々、ガーリックパウダー少々、水4.5g ①材料を加熱してソースを作る。 ②カマスは開いて骨をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。(カマス以外の魚でもOK!) ③ソースをかける。</p>	<p>22日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>即席漬</td> <td>ちくわのカレー揚げ</td> </tr> </table>	にんじんしりしり	フルーツ白玉	即席漬	ちくわのカレー揚げ	<p>23日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>粉ふきいも</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	粉ふきいも	いちご	油淋鶏	<p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>3年生のみなさんは、小・中学校で9年間食べた給食とも今月でお別れですね。卒業後は自分自身で食事を選ぶ機会が多くなります。何をどう食べたらいかが迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。基本は「赤(体を作る)・黄(エネルギー源)・緑(体の調子を整える)」です。食べることは生きていく上でかせないことです。自分の食べた物で自分の身体はつくられます。そして食べることは楽しみや人とのつながりも作ります。これからも「食」を大切に、自分自身の健康管理をしっかりと、心も体も大きく成長されますように願っています。</p>								
春雨サラダ	デコポン																							
うすら卵煮	春巻き																							
にんじんしりしり	フルーツ白玉																							
即席漬	ちくわのカレー揚げ																							
切干大根のあっさりナムル	粉ふきいも																							
いちご	油淋鶏																							



3月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1日 (水)	747 kcal	菜の花ごはん	小松菜、卵、塩、酒、さとう、米油
		白身魚のキャロット焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、にんじん、ごま
		オレンジゼリー	(ブドウ糖液糖、オレンジ果汁、さとう)
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、しょうゆ、みりん、さとう、酒
		キャベツのしそ和え	キャベツ、塩、しそふりかけ
2日 (木)	842 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		揚げシューマイ	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、生姜、さとう、塩、小麦粉)、米油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
3日 (金)	944 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールー、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉) 米油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
6日 (月)	859 kcal	カマスのピリッとソース	カマス、片栗粉、米油、ガーリックパウダー、生姜、ねぎ、赤パプリカ、酢、しょうゆ、さとう、豆板醤
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにやく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		漬け物	つぼ漬け
7日 (火)	806 kcal	とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		キャベツ、かけソース	キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		フルーツ	みかん缶
8日 (水)	909 kcal	鶏ごぼうごはん	鶏肉、ごぼう、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		肉じゃがクロック	(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉、しょうゆ、さとう、パン粉)、米油
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
9日 (木)	867 kcal	玉ねぎの卵とじ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、生姜、赤みそ、みりん
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
10日 (金)	827 kcal	こんにやくのおかか煮	こんにやく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
		タンドリーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、さとう、しょうゆ、酢、塩、米油
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		フルーツ	パイン缶
コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
13日 (月)	881 kcal	厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、片栗粉
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ
		漬け物	きゅうり漬け
14日 (火)	828 kcal	親子そぼろ丼の具	鶏挽肉、卵、塩、さとう、しょうゆ、酒、みりん、生姜、米油、グリーンピース
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		かぼちゃのうま煮	かぼちゃ、平天、にんじん、さとう、しょうゆ
16日 (木)	854 kcal	ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
		フィッシュアンドチップス	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、卵、フレンチポテト、米油
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ウインナーソーセージ、にんじん、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
17日 (金)	895 kcal	チーズ	チーズ
		ハヤシライス	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
20日 (月)	871 kcal	フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
22日 (水)	810 kcal	春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	デコボン
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		五目チャーハン	豚粗挽き肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		ちくわのカレー揚げ	ちくわ、カレー粉、小麦粉、米油
23日 (木)	823 kcal	にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
		即席漬け	白菜、塩、塩昆布
		油淋鶏	鶏肉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油、生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、さとう
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		フルーツ	いちご