



スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料		
2日	ごはん	様似米	3日	塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、キャベツ、人参、長ねぎ、なると、コーン、にんにく	4日	オムライス・ミニパックケチャップ	様似米、卵、人参、玉葱、鶏肉、コーン、ミニパックケチャップ	5日	コッペパン	コッペパン	6日	ごはん	様似米		
日	味噌汁(高野豆腐・なめこ・長ねぎ)	高野豆腐、なめこ、長ねぎ	日	ポテトときのこのガーリック炒め	じゃがいも、玉葱、しめじ、にんにく	日	野菜とウインナーのスープ	玉葱、白菜、ウインナー、人参	日	コーンスープ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ	日	味噌汁(さつまいも、油揚げ、人参)	さつまいも、油揚げ、人参		
(月)	鶏ごぼう丼の具	鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、しょうが	(火)	ひな祭りケーキ	ひな祭りケーキ	(水)	えびフライ	えびフライ	(木)	ハンバーグ・ミニパックソース	ハンバーグ・ミニパックソース	(金)	すき焼き風煮物	豚肉、玉葱、焼き豆腐、しらたき、長ねぎ、人参		
	ちくわと胡瓜のポン酢和え	ちくわ、胡瓜、わかめ					大根サラダ	大根、人参		スライスチーズ(鉄・Ca入り)	スライスチーズ(鉄・Ca入り)		チヨレギサラダ	もやし、小松菜、赤ピーマン、ごま、にんにく、のり		
	アレルギー表示 小麦、オレンジ、大豆、鶏肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま			
9日	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、ヨーグルト	10日	わかめごはん	様似米、わかめ	11日	五目うどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、しいたけ	12日	黒糖パン	黒糖パン	13日	卒業式 			
日	フルーツポンチ(カクテルゼリー入り)	カクテルゼリー、みかん、パイナップル、黄桃	日	豚汁	豆腐、じゃがいも、大根、人参、豚肉、ごぼう、長ねぎ、コンニャク、しょうが	日	かき揚げ	玉葱、人参、ごぼう、春菊	日	とろとろ卵スープ	卵、玉葱、ごま	(金)			卒業式 	
(月)			(火)	さばの塩焼き	さば	(水)	カミカミサラダ	ポークハム、胡瓜、切干大根、コーン、ごま	(木)	塩ザンギ	鶏肉、しょうが、にんにく	卒業式 				
	アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			おかか和え	もやし、ピーマン、かつお節		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		春雨サラダ			ポークハム、春雨、胡瓜、人参		
											お祝デザート(さくらのジュレ)			お祝いデザート(さくらのジュレ)	卒業式 	
											アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		卒業式 			
16日	ごはん	様似米	17日	ごはん	様似米	18日	スパゲティミートソース	スパゲティ、トマト、豚肉、玉葱、人参、にんにく	19日	コッペパン・イチゴミックスジャム	コッペパン、いちごミックスジャム	20日				
日	味噌汁(ふのり、豆腐、長ねぎ)	ふのり、豆腐、長ねぎ	日	中華スープ	玉葱、卵、チンゲン菜、えのき草、ごま	日	ごまドレサラダ	キャベツ、コーン、胡瓜、ごま	日	白いんげん豆のスープ	白いんげん豆、牛乳、パセリ	(金)			春分の日 	
(月)	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、人参、玉葱、しらたき	(火)	チンジャオロース	豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、オイスターソース、しょうが、にんにく	(水)	ももゼリー	ももゼリー	(木)	ポークハムカツ	ポークハムカツ	春分の日 				
	黄金育ちのクルリン玉子焼き	黄金育ちのクルリン玉子焼き		にら饅頭	にら饅頭		アレルギー表示 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		野菜ソテー			キャベツ、玉葱、豚肉、小松菜、人参		
	アレルギー表示 小麦、卵、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま							アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			春分の日 		

23日	ごはん	様似米
日	さつまいも汁	さつまいも、鶏肉、ごぼう、大根、長ねぎ、しめじ、人参
(月)	北海道産真鱈フライ・ミニパックソース	北海道産真鱈フライ、ミニパックソース
	ひじきの炒め物	ちくわ、枝豆、油揚げ、ひじき
	アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま	

3月の1人当たり平均摂取栄養値 エネルギー 705Kcal、たんぱく質 25.4g、脂質 20.9g、炭水化物 100.1g、食塩相当量 2.7g〔推定値〕

食品ロスとくち×E

賞味期限→『美味しく食べられる期限』
 賞味期限はすぎても食べられる食品なんだね!
 すぐに捨てないで、食べるか確認してから捨てよう!

消費期限→『安全に食べられる期限』
 賞味期限が切れたらどれくらいまで日持ちするの?
 すぎたら食べないようにする食べ物
 弁当、生肉、サンドイッチなどの5日以内でいたみやすい食品

保存方法を守って(冷蔵所など)未開封であれば1ヵ月くらいは大丈夫とされていますが、異臭や変色がないか確認してから食べた方が良いでしょう

今月の献立

3月4日「オムライス」
 チキンライスに玉子焼きのシートをかぶせてケチャップかけて完成!

3月12日卒業おめでとう献立です。
 みんなの好きなザンギや春雨サラダです。

卒業生のみなさんへ
 卒業おめでとうございます。
 6年生のみなさんは中学生になりますね!
 またスクールランチをいっぱい食べて学校生活を楽しんでくださいな。
 中学生になると体格が大きくなり、筋肉量が増えます。大切な成長期になりますので、バランスのとれた栄養を摂れるよう心がけて頂ければと思います。
 中学生の皆さんは今までスクールランチをたくさん食べてくれて本当にありがとうございます!
 高校生になっても時々思い出してくれたら嬉しいです...

卒業おめでとう