



# 給食献立表

南陽市立赤湯中学校

日	主食	牛乳	おかず	きいろのなかま 熱や力の元になる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える
1 金	食パン		主菜 ぶた肉とキャベツの塩こうじ炒め 副菜 コーン入りのたまごスープ 副菜 国産いちごジャム	★食パン、さとう、あぶら、かたくりこ、いちごジャム	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★たまご、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、にんにく、クリームコーン、ホールコーン、ほうれんそう
4 月	ごはん		主菜 ●ささみのレモン風味揚げ 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 ●なめこと大根のみそ汁 桜もち【学配】	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、さくらもち(小麦・卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう、とりささみ、とうふ、みそ、にぼしこ	にんにく、しょうが、レモン、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、だいこん
5 火	ごはん		主菜 ●米粉カレー 副菜 ●フルーツポンチ	ごはん、あぶら、じゃがいも、米粉カレールー(小麦・卵・乳不使用)、★アセロラジュレ	★ぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、★ミックスフルーツ(リンゴ・桃・アヲ)、パイナップル、みかんかん、アロエ&ナタデココ
6 水	ごはん		主菜 ハンバーグケチャップソース 副菜 米粉と豆乳のつぶコーンスープ 副菜 いよかん	ごはん、さとう、こめこ、とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう	たまねぎ、ホールコーン、★いよかん
7 木	ごはん		主菜 豚肩ロロック 副菜 キャベツの塩こんぶ和え 副菜 とん汁	ごはん、★コロケ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう	★ぎゅうにゅう、しおこんぶ、ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、★きゅうり、にんじん、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ
8 金	コッペパン		主菜 とり肉のハニーマスタード焼き 副菜 ●中華サラダ 副菜 ●ミネストローネ	★コッペパン、はちみつ、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、オリーブオイル	★ぎゅうにゅう、とりにく、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、キャベツ、たまねぎ、にんにく、トマトみずに
12 火	ごはん		主菜 メンチカツ 副菜 いそべ磯辺あえ 副菜 大根とわかめのみそ汁	ごはん、あぶら	★ぎゅうにゅう、★メンチカツ(卵・乳不使用)、やきのり、あぶらあげ、わかめ、にぼしこ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ
13 水	ゆかりごはん		主菜 ●厚焼き玉子だしおろしかけ 副菜 どさん子汁 副菜 ●プリン(28品目 不使用)【学配】	ごはん、じゃがいも、とうにゅうバター(乳不使用)、プリン(28品目不使用)	★ぎゅうにゅう、★あつやきたまご、ぶたにく、とうふ、みそ	大根、ねぎ、しょうが、にんじん、もやし、ホールコーン
14 木	ソフトめん		主菜 ●おそばやさんのカレーうどん 副菜 ●かぼちゃチーズフライ 副菜 ●ミルクコーヒー	★ソフトめん、さとう、かたくりこ、あぶら、ミルク(コーヒー)	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、こまつな、★かぼちゃチーズフライ
15 金	食パン		主菜 ツナサンド 副菜 キラキラサラダ 副菜 華風コーンスープ お祝いクレープ【学配】	★食パン、エッグ・アマゾン(小麦・卵・乳不使用)、さとう、あぶら、かたくりこ、クレープ(いちご)小麦・卵・乳不使用	★ぎゅうにゅう、ツナ、★ほしがたチーズ、とりにく、★たまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、プロッコリー、しょうが、ねぎ



3月の献立は…

ちゅうがく ねんせい げんてい  
中学3年生限定!

中学3年生の各クラスからリクエスト料理を募りました。  
たくさん書いてくれたクラスもあり、  
リクエスト数が多い料理を可能な限り盛り込みました。



ぞつぎょうまえ いちど た  
卒業前にもう一度食べたい!  
給食リクエスト♪

●マークがついている料理が、リクエストです。

中学3年生は、4月からのお昼ごはんは好きなものが食べられますね。自分で自分の食事を管理していくことになります。高校で部活を頑張る人は、特に毎日の食事を大切にしてください。(大谷翔平選手は食事を大切にしていることで有名ですね)ダイエットもしたくなるでしょう。でも世の中の簡単ダイエットを信用しないでください。人間のエネルギー代謝はとても複雑で、栄養学は奥が深いのです。しっかり勉強をしないと、リバウンドや、かえって健康を損なう危険性もあることをおぼえておいてください。



