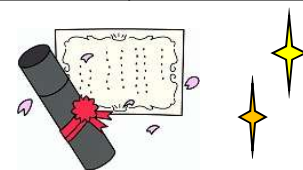


平成31年 3月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食共同調理場

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	力や体温となるもの 黄群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]
3	1	金	肉味噌ひじきそばごはん 牛乳、なばなのすまし汁 ひなあられ	牛乳、豚ひき肉、ほしひじき、 みそ、かまぼこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、にんにく、生 姜、ねぎ、大根、白菜、えのき たけ、なばな	麦ごはん、三温糖、ひまわり 油、ひなあられ	758	26.8	24.0
	4	月	麦ごはん、牛乳 すき焼き煮 卵入りゴマネーズサラダ	牛乳、豚肉、豆腐、卵	こんにゃく、人参、白菜、白ね ぎ、キャベツ、もやし	麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、卵抜きマヨネーズ	827	27.3	32.6
	5	火	黒糖パン、牛乳 ささ身の変わりカツレツ 蒸し野菜 ミネストローネスープ	牛乳、鶏ささ身、ベーコン	パセリ、キャベツ、人参、にん にく、玉ねぎ、トマト、コー ン、トマトピューレー	黒糖パン、卵抜きマヨネー ズ、パン粉、マカロニ、ひまわ り油	766	33.6	26.6
	6	水	手作りチキンカレー、牛乳 フルーツのヨーグルト和え 福神漬	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	にんにく、生姜、セロリー、玉 ねぎ、人参、りんごピューレ、 トマトピューレー、パイン 缶、黄桃缶、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃ が芋、小麦粉、カラメル、上白 糖	880	25.9	23.2
	7	木	麦ごはん、牛乳 鰯のアングレーズ 小松菜のおかか和え かきたま汁	牛乳、鰯、花かつお、卵、豆腐、 わかめ	生姜、小松菜、キャベツ、人 参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり 油、パン粉、三温糖	813	30.6	27.9
	11	月	豚キムチごはん、牛乳 中華風和え物 ピーチゼリー	牛乳、豚肉、かまぼこ	人参、エリンギ、キムチ、玉ね ぎ、にんにく、生姜、キャベ ツ、きゅうり、ピーチゼリー	麦ごはん、三温糖、ひまわり 油、ごま油、春雨、ごま	803	24.4	24.5
	12	火	コッペパン、牛乳 鶏のレモンバジル揚げ 蒸し野菜 卵とコーンのスープ いちごジャム	牛乳、鶏肉、卵	にんにく、レモン果汁、キャ ベツ、人参、クリームコーン、 ほうれん草	コッペパン、三温糖、片栗粉、 ひまわり油、いちごジャム	826	32.5	35.3
	13	水	麦ごはん、牛乳 肉じゃが、ごま和え カレーじゃこ	牛乳、豚肉、油揚げ、しらす干 し	玉ねぎ、人参、こんにゃく、 キャベツ、もやし	麦ごはん、じゃが芋、ひまわ り油、三温糖	822	30.0	23.5
	14	木	麦ごはん、牛乳 鯖のバター醤油焼き 大豆もやしの磯香和え 大根のみそ汁	牛乳、鯖、海苔、豆腐、みそ	大豆もやし、キャベツ、人参、 大根、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、ひまわり 油、バター、三温糖	759	31.0	28.0
	15	金	チキンライスのクリーム ソースかけ、牛乳 ほうれん草のサラダ デコボン	牛乳、鶏肉	トマト、玉ねぎ、人参、エリン ギ、キャベツ、ほうれん草、も やし、コーン、デコボン	麦ごはん 、ひまわり油、バ ター、小麦粉、生クリーム、卵 抜きマヨネーズ、三温糖	849	22.3	32.2
	18	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 あらめのナムル風サラダ	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 あらめ、竹輪	にんにく、生姜、ねぎ、玉ね ぎ、人参、もやし、キャベツ	麦ごはん 、ひまわり油、三温 糖、片栗粉、ごま油、ごま	791	29.7	25.5
期間平均							809	28.6	27.6

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。
 ※毎月第3日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は、15日、18日です。
 また、毎月19日は『食育の日』です。なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材です。(予定)
 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。
 ※1日は「ひなまつり」献立です。6日は「卒業お祝い」献立です。



卒業生のみなさんご卒業おめでとうございます