

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	食塩
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	g
1	水	麦ご飯	マーボー豆腐 ひじき和え たんかん	豆腐 豚肉 牛肉 赤出し味噌	牛乳 ひじき	人参 にら	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく キャベツ きゅうり たんかん	米 麦 砂糖 でん粉	油	735	30	1.6
2	木	ご飯	鶏肉のレモンソースがけ ツナサラダ 野菜スープ アセロラゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ きゅうり レモン コーン 大根 キャベツ セロリ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	780	30.9	2.7
3	金	ちらし寿司	鯖の照り焼き なばなの昆布和え 白玉汁 ひなあられ	鯖 鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 昆布	人参 小松菜 絹さや なばな	椎茸 キャベツ ごぼう 玉ねぎ れんこん しめじ	米 白玉餅 砂糖 ひなあられ	油 ごま	760	28.2	3.2
6	月	ご飯	ハンバーグおろしソース ドレッシングサラダ かぼちゃのチャウダー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜 かぼちゃ	コーン レモン 大根 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油	803	27.2	2.9
7	火	メロンパン	鶏肉のからあげ 元気サラダ コーンスープ ベリーヨーグルト	卵 ハム 鶏肉 ベーコン かつお節	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 パセリ	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	750	33.4	2.4
8	水	麦ご飯	ビーフカレー ハムサラダ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ りんご レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	762	25.2	2
9	木	麦ご飯 儀介煮	肉うどん レンコンマヨネーズ和え いちご	牛肉 ツナ 油揚げ クロダマル	牛乳 いりこ ひじき	人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう 椎茸 れんこん コーン いちご	米 麦 うどん 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	794	30.8	3.2
10	金	赤飯	あじフライ ゆずサラダ 春のお吸い物 米粉のガトーショコラ	鰯 鶏肉 ハム 豆腐 かつお節	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 なばな	玉ねぎ 椎茸 キャベツ コーン ゆず	米 もち米 小豆 パン粉 花ふ 砂糖 米粉	油	816	31.7	3.1
13	月	麦ご飯	鮭のきのこチーズ焼き 野菜ソテー 鶏ごぼう汁	鮭 油揚げ ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 キャベツ ごぼう 大根 エノキ	米 麦	油 ノンエッグマヨネーズ	736	35.8	1.7
14	火	ワンローフパン	白身魚のピザソースがけ 粉ふきいも ほうれん草のチャウダー	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油	770	30.4	3.8
15	水	麦ご飯	みそじゃが 小松菜のおひたし 厚焼き卵	豚肉 米味噌 厚揚げ かつお節 赤だし味噌 卵	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 生姜 こんにゃく 椎茸 もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	786	29.2	2.5
16	木	菜の花ご飯	鶏肉と大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 米粉のみかんタルト	卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 なばな	玉ねぎ 枝豆 コーン 大根 生姜 キャベツ 大根葉 きゅうり	米 米粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油	796	26.5	3.5
20	月	バターライス	バターライスクリームソースがけ トマトオムレツ アーモンドサラダ	鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ レモン	米 小麦粉 砂糖	バター 油 アーモンド	786	27.1	1.9
21	火	春 分 の 日										
22	水	麦ご飯	鯖のカレー煮 切り干し大根の炒め煮 小松菜の味噌汁	鯖 油揚げ 鶏肉 豆腐 合わせ味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	切り干し大根 椎茸 玉ねぎ エノキ	米 麦 砂糖	油	762	31.3	2.8
23	木	麦ご飯	鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 ごぼうと竹輪のサラダ りんご	鶏肉 竹輪	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ しめじ ごぼう りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	745	20.6	2
24	金	ご飯	とんかつ 莖わかめの和え物 けんちん汁 米粉のクレープ	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉	牛乳 莖わかめ	人参 ねぎ	きゅうり 椎茸 こんにゃく ごぼう	米 じゃがいも パン粉 米粉 砂糖 でん粉	油	815	26.9	2.1

3月のこんだて

- 2日 9年生のリクエスト給食
- 3日 和食の日 行事食「ひなまつり」
- 6日 小学部給食アンケートのこんだて
- 7日 中学部リクエスト給食
- 10日 9年生 お祝い給食
- 16日 食育の日(東峰献立) 春のおとづれ「なばな」
6年生 お祝い給食



今月のうまか〜!とうほうしょくざい

米 チンゲンサイ ほし椎茸 米味噌
合わせ味噌 濃口しょうゆ



今年度も大変お世話になりました。給食室では、安心安全でおいしい給食をめざして毎日努めてきました。子どもたちからの「おいしかった」という言葉が大きな励みとなっています。来年度もどうぞよろしく願いいたします。