

3月の予定献立表

富山市立興南中学校
富山市南学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 副食 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | | |
|----|----|-----------------|----|--|---------------------------------|-------------------|------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| | | | | | 赤体をつくるもの | | 緑体の調子を整えるもの | | 黄熱や力になるもの | | | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 | 火 | ごはん | ○ | ☆赤魚の塩焼き れんこんのきんぴら 豆腐と野菜のうま煮 のり佃煮 | ☆赤魚 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 のり佃煮 | いんげん にんじん | れんこん もやし ねぎ たまねぎ しめじ しょうが | 精白米 砂糖 | こんにやく でん粉 | 油 ごま油 | |
| 2 | 水 | ごはん | ○ | 揚げ魚のレモン味 白菜ひたし 大和煮 | ホキ 鶏肉 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | レモン しょうが 干ししいたけ | 白菜 たけのこ | 精白米 砂糖 | でん粉 こんにやく じゃがいも | 油 |
| 3 | 木 | ごはん | ○ | ☆ハイコーロー ☆にんじんシューマイ 茎わかめのごま酢あえ | ☆たら 豚肉 | 牛乳 茎わかめ | ☆にんじん | ☆たまねぎ きゅうり キャベツ | もやし にんにく たけのこ | 精白米 ☆小麦粉 ☆小麥粉 | ☆でん粉 ☆砂糖 | ☆ラード ごま油 ☆ごま油 |
| 4 | 金 | 赤飯 | ○ | ☆とんかつ コーンあえ 紅白白玉汁 ☆豆乳プリンタルト | 小豆 ☆豚肉 うす揚げ ☆豆乳 | 牛乳 | 小松菜 にんじん | キャベツ とうもろこし ねぎ 大根 | | 精白米 ☆小麦粉 白玉団子 ☆コーンフラワー | もち米 ☆パン粉 ☆米粉 ☆砂糖 ☆でん粉 | ☆ごま塩 ☆油 ☆ショート ニング |
| 7 | 月 | 米粉 コッペ パン | ○ | えびとひよこ豆のオリブオイル炒め そえ野菜 ポテトスープ | えび ひよこ豆 ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | にんにく きゅうり | キャベツ たまねぎ | 米粉コッペパン じゃがいも | | オリーブ オイル |
| 8 | 火 | ごはん | ○ | 親子煮 ☆春巻き 納豆あえ 清見オレンジ | 卵 ☆大豆 ☆鶏肉 納豆 | 牛乳 | ☆にんじん 小松菜 | ☆たまねぎ ☆もやし ☆たけのこ たくあん えのきたけ グリーンピース 清見オレンジ | ☆キャベツ | 精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆春雨 | ☆小麥粉 ☆砂糖 こんにやく | 油 ☆ショート ニング |
| 9 | 水 | ごはん | ○ | ☆さばの銀紙焼き ごまびたし 関東だき | ☆さば かまぼこ 厚揚げ | 牛乳 昆布 | チンゲンサイ にんじん いんげん | もやし | | 精白米 こんにやく じゃがいも | ☆砂糖 | ごま |
| 10 | 木 | ごはん | ○ | 鶏肉の竜田揚げ ゆかりあえ けんちん汁 | 鶏肉 木綿豆腐 | 牛乳 | にんじん | しょうが ゆかり 干ししいたけ | 白菜 大根 ねぎ きゅうり ごぼう | 精白米 こんにやく | でん粉 | 油 ごま油 |
| 11 | 金 | 麦 ごはん | ○ | カレーライス 福神あえ フルーツヨーグルト | 豚肉 ヨーグルト | 牛乳 | にんじん | にんにく しょうが 白菜 福神漬 バナナ パイナップル | たまねぎ もも | 精白米 じゃがいも | 麦 | 油 カレールウ |
| 14 | 月 | 食パン (減) | ○ | 焼きそば ☆オムレツ ビーンズサラダ ポケットチーズ | 豚肉 ☆卵 青えんどう 赤えんどう ひよこ豆 | 牛乳 チーズ あおのり | にんじん ブロッコリー | しょうが もやし キャベツ きゅうり | | 食パン(減) ☆砂糖 中華麺 | ☆でん粉 | ☆油 コーンクリーム ドレッシング |
| 15 | 火 | 卒業式 | | | | | | | | | | |
| 16 | 水 | ごはん | ○ | 白菜の中華クリーム煮 ☆チンズワンズ もやしとにらのソテー バナナ | ベーコン ☆豚肉 ☆鶏肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん チンゲンサイ にら | 白菜 もやし ☆たまねぎ ☆しいたけ バナナ | しめじ ☆しょうが ☆しいたけ | 精白米 ☆でん粉 ☆もち米 | 米粉 ☆パン粉 ☆砂糖 | ☆ラード 油 ☆ごま油 |
| 17 | 木 | ごはん | ○ | ☆わかさぎのフリッター こんにやくサラダ ポルシチ 飲むヨーグルト | ☆大豆 牛肉 | ☆わかさぎ 飲むヨーグルト | グリーンアスパラガス トマト | きゅうり たまねぎ しめじ | にんにく キャベツ | 精白米 ☆でん粉 こんにやく | ☆小麦粉 ☆パン粉 砂糖 | 油 |
| 18 | 金 | ごはん | ○ | 魚のかば焼き はりはりあえ みそ汁 | あじ 豆腐 | 牛乳 わかめ | 小松菜 にんじん | 切干大根 ねぎ | えのきたけ | 精白米 砂糖 | でん粉 | 油 ごま |
| 22 | 火 | ごはん | ○ | 豚肉のキムチ炒め こふきいも 卵ともずくのスープ | 豚肉 卵 | 牛乳 もずく | にんじん | 白菜 たまねぎ | キムチ | 精白米 じゃがいも でん粉 | 砂糖 | 油 |
| 23 | 水 | ごはん | ○ | 鶏肉と根菜のごま煮 ☆いわしのしょうが味 昆布あえ カットパン | ☆いわし 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 昆布 | チンゲンサイ にんじん | ☆しょうが 大根 パイナップル | 白菜 しめじ | 精白米 ☆砂糖 | こんにやく ☆でん粉 | ごま |

※学校給食の食材について

富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。

☆：加工食品または、それに使われているおもな原材料