

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

令和5年度3月分 給食献立予定表

献立のテーマ『 1年を振り返り、健康によい食事について考える給食 』



*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
1 (金)	温 ちらし寿司	鶏肉 玉子 のり	牛蒡 蓮根 人参 椎茸 絹さや	米 三温糖 サラダ油 砂糖 でん粉	778kcal
	温 豆乳コロッケ	豆乳	えのき 玉葱 しめじ	ホワイトルウ でん粉 砂糖 菜種油	
	温 キャベツとじゃこの炒め物	白す干	キャベツ 人参	サラダ油	
	マグ てまり麩のすまし汁	麩 若芽 かまぼこ 豆腐 鰹出汁 鶏肉	えのき 葱 玉葱 人参	パン粉 でん粉 砂糖	
	一食 ひし餅		よもぎ	もち粉 砂糖 でん粉	
200cc	牛乳	牛乳			26.0g
4 (月)	温 麦ご飯			米 麦	773kcal
	マグ チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 トマト りんごピューレ グリンピース	じゃが芋 サラダ油 カレールウ	
	冷 ブロッコリーサラダ	ハム	ブロッコリー 胡瓜 コーン	三温糖 サラダ油	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん 黄桃 バイナップル		
200cc	牛乳	牛乳			25.5g
5 (火)	温 麦ご飯			米 麦	784kcal
	温 ハンバーグアップルソース	豚肉 鶏肉 バター	玉葱 りんごピューレ トマト	でん粉	
	温 バイクドポテト		パセリ	じゃが芋 オリーブ油	
	温 小松菜のソテー	ウインナー	小松菜 人参	サラダ油	
	マグ マカロニスープ	ベーコン	人参 玉葱 青ピーマン	マカロニ	
200cc	牛乳	牛乳			24.5g
6 (水)	温 赤飯	小豆		米 もち米	860kcal
	温 鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく	小麦粉 でん粉 白皎油	
	温 野菜とツナの胡麻炒め	ツナ	キャベツ 人参 コーン レモン果汁	サラダ油 白胡麻	
	温 県産野菜の玉子焼き	玉子 いらこ出汁	小松菜 えのき 人参 葱	でん粉 砂糖 サラダ油	
	マグ 沢煮椀	鶏肉	人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 もやし 葱		
	一食 薬立ちゼリー		すだち果汁	水あめ 砂糖	
200cc	牛乳	牛乳			34.2g
<h2>手づくり弁当の日</h2>					
<h2>卒業式</h2>					
11 (月)	温 麦ご飯			米 麦	877kcal
	温 チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参	さつま芋 三温糖	
	温 春巻	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	小麦粉 米粉 春雨 でん粉 砂糖 白皎油	
	マグ ワンタンスープ	鶏肉 いらこ出汁	にんにく 生姜 もやし ちんげん菜	小麦粉 胡麻油	
200cc	牛乳	牛乳			30.0g
12 (火)	温 麦ご飯			米 麦	775kcal
	温 がめ煮	鶏肉	人参 牛蒡 蓮根 蒟蒻 竹の子 椎茸 里芋	サラダ油 三温糖	
	温 お豆腐焼売	豆腐 魚肉 豆乳 ひじき	玉葱 人参 枝豆 コーン	砂糖 小麦粉 でん粉	
	マグ 南瓜の味噌汁	若芽 油揚げ いらこ出汁 米味噌 麦味噌	南瓜 玉葱 葱		
	200cc	牛乳	牛乳		

アレルギー表示記号	
	・・・玉子を使用した料理
	・・・牛乳を使用した料理
	・・・小麦を使用した料理
	・・・ピーナッツを使用した料理
	・・・えびを使用した料理
	・・・かにを使用した料理
	・・・くるみを使用した料理
	・・・アーモンドを使用した料理
	・・・大豆を使用した料理



日が長くなり、夕方になってすいぶん明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちこちで春の兆しを感じられるようになりました。寒い日と温かい日を交互に繰り返して、春は確実に近づいてきています。3月は締めくくりの月です、1年間を振り返り、新しい年度に向けて新たな目標を立てましょう。

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
13 (水)	パン キャロットパン		人参	小麦粉 砂糖 マーガリン	826kcal
	温 牛肉コロッケ	牛肉	玉葱	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 白皎油 マーガリン	
	温 バイクドエッグ	玉子 ベーコン	玉葱 ピーマン ほうれん草	じゃが芋 でん粉	
	温 パプリカのソテー	ハム	ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン	サラダ油	
	マグ ポークビーンズ	豚肉 白いんげん豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 オリーブ油 ハヤシルワ 三温糖 デミグラスソース	
200cc	牛乳	牛乳			28.2g
14 (木)	温 かしわご飯	鶏肉	牛蒡 人参 いんげん	米 もち米 サラダ油 三温糖	778kcal
	温 さわらの塩焼き	鯖			
	温 野菜とツナの炒め物	ツナ	キャベツ 人参 レモン果汁	サラダ油	
	温 焼売	豚肉 鶏肉	玉葱 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	
	マグ のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ いらこ出汁 麩	大根 蒟蒻 牛蒡 椎茸 葱	サラダ油 でん粉	
200cc	牛乳	牛乳			38.5g
15 (金)	温 麦ご飯			米 麦	814kcal
	温 バーベキューソース焼き	豚肉	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム りんごピューレ	三温糖	
	温 ほうれん草オムレツ	玉子	ほうれん草	でん粉 サラダ油	
	温 ジャーマンポテト	ベーコン	玉葱 パセリ	じゃが芋 オリーブ油	
	マグ 押し麦のスープ	鶏肉 レンズ豆	白菜 玉葱 人参 グリンピース	パン粉 でん粉 砂糖 押し麦 サラダ油	
200cc	牛乳	牛乳			29.6g
18 (月)	温 麦ご飯			米 麦	790kcal
	温 ひきすり	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 人参 葱 しめじ 蒟蒻	サラダ油 三温糖	
	温 干草焼き	玉子 鶏肉 チーズ 鰹出汁	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 菜種油 砂糖 でん粉	
	マグ 小松菜の味噌汁	油揚げ いらこ出汁 麦味噌 米味噌	小松菜 えのき 葱		
	一食 ぶどうゼリー		ぶどう果汁	砂糖	
200cc	牛乳	牛乳			29.3g
19 (火)	パン 食パン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	765kcal
	一食 苺ミックスジャム		いちご りんご	水あめ 砂糖	
	温 フィッシュアンドチップス	たら		パン粉 でん粉 米粉 じゃが芋 白皎油	
	温 ソーセージのケチャップ煮	ウインナー	玉葱 トマト グリンピース	サラダ油 三温糖	
	マグ スコッチプロス	鶏肉 レンズ豆	人参 玉葱 キャベツ	押し麦 オリーブ油	
200cc	牛乳	牛乳			32.7g
21 (木)	温 麦ご飯(丼)			米 麦	787kcal
	温 ビビンバ丼の具	豚肉 玉子	牛蒡 ぜんまい 人参 木耳 生姜 にんにく ほうれん草	胡麻油 三温糖 でん粉	
	温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 たら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ	
	マグ クッパスープ	鶏肉 あさり 若芽	人参 玉葱 葱 椎茸 生姜	砂糖 水あめ	
	200cc	牛乳	牛乳		

・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が違います。学校行事をご確認いただけますようお願いいたします。
 ・食物アレルギー個別面談等を随時実施しています。希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
 ・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。

