

令和4年度の給食費の口座引落しは、二月二十八日（火）で終了しました。学校給食センター窓口にて現金でお支払いください。よろしくお願いいたします。

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
1	水	○	ごはん キャベツの味噌汁 メダイの梅しそ焼き 豚肉と大根の煮物	牛乳 かつお節 だし昆布 油揚げ 白みそ 赤みそ メダイ 豚肉	精白米 三温糖	キャベツ にんじん えのきたけ 根深ねぎ 練り梅 だいこん 干しいたけ 冷凍いんげん	760	40.2	 <p>行事食(ひなまつり) 3月3日は桃の節句で、女の子の健やかな成長を願う日です。給食では、2日に黄色の錦糸かまぼこで彩った華やかなちらし寿司と旬の菜花を使った献立を提供します。春の雰囲気を感じてみてくださいね♪</p> 
2	木	○	ちらし寿司 すまし汁 花型豆腐ハンバーグのおろしソース 菜花入りお浸し(しょうゆ)	油揚げ かまぼこ 牛乳 かつお節 だし昆布 鶏肉 カットわかめ 木綿豆腐 花型豆腐ハンバーグ	精白米 三温糖 なたね油 片栗粉	かんぴょう 干しいたけ にんじん 冷凍きぬさや たけのこ 根深ねぎ だいこん もやし なばな	855	32.0	
3	金	○	ココアパン 豆乳シチュー コーンサラダ(フレンチドレッシング) ぼんかん(生)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	ココアパン じゃがいも 薄力粉 なたね油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン ぼんかん	776	34.3	
6	月	○	家常豆腐丼(ごはん、家常豆腐) 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ マスカットゼリー ぶどうゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ 水煮缶詰 干しいたけ キャベツ 根深ねぎ ごぼう 冷凍ホールコーン 冷凍いんげん	882	34.3	
7	火	○	ごはん カレー風味スープ チキンアドボ 春雨サラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 くきわかめ	精白米 なたね油 じゃがいも 片栗粉 緑豆はるさめ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン 冷凍いんげん もやし キャベツ	818	34.5	
8	水	○	フィッシュサンド(横割り丸パン、メルルーサのフライ(ソース)) ABCスープ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン メルルーサ	丸パン なたね油 マカロニ 薄力粉 パン粉	たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 キャベツ きゅうり	740	40.2	
9	木	○	坦々麺(麺、スープ、肉みそ) キャベツとえのきのサラダ(柑橘ドレッシング) クレープ	赤みそ 豆乳 牛乳 豚ひき肉	むし中華めん なたね油 ごま ごま油 三温糖 クレープ	にんじん もやし 根深ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	828	32.9	
10	金	○	鶏ごぼうごはん 呉汁 鯖のピリ辛焼き せとか(生)	鶏肉 牛乳 だし昆布 かつお節 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ さば	精白米 精麦 なたね油 三温糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく せとか	834	41.2	
13	月	○	ごはん ヨーグルトドリンク 肉団子の中華スープ いかのチリソース(2) こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)	ヨーグルトドリンク 肉だんご いか 海藻 ミックス	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 こんにゃく	にんじん 干しいたけ はくさい しょうが にんにく 根深ねぎ もやし キャベツ	839	32.6	
14	火	○	わかめごはん 豆腐のすまし汁 ししゃもの磯辺揚げ(2) 根菜の煮物	炊きこみわかめ 牛乳 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 ししゃも あおのり 豚肉	精白米 薄力粉 なたね油 三温糖	えのきたけ だいこん 根深ねぎ にんじん ごぼう たけのこ 水煮缶詰	804	32.8	
15	水	○	ごはん ポークカレー 枝豆サラダ(フレンチドレッシング) りんご缶・レモンゼリー	牛乳 豚肉	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 レモンゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ アップルソース 冷凍むき枝豆 キャベツ りんご缶詰	904	29.7	
16	木	○	ミートサンド(背割りコッペパン、ミートサンドの具) 押麦入り野菜スープ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 ハム	コッペパン なたね油 押麦 三温糖 薄力粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく きゅうり	780	40.2	
17	金	○	ひじきごはん なめこの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜サラダ(和風ドレッシング)	ほしひじき 油揚げ 冷凍蒸し大豆 かつお節 牛乳 だし昆布 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 鶏肉	精白米 強化米 なたね油 三温糖 片栗粉	にんじん だいこん なめこ 根深ねぎ しょうが もやし こまつな	736	40.9	
20	月	○	麦ごはん ポークストロガノフ 野菜とウィンナーのソテー でこぼん(生)	牛乳 豚肉 生クリーム ウィンナー	精白米 精麦 なたね油 薄力粉 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマト缶詰ダイス トマトピューレ キャベツ 冷凍いんげん でこぼん	915	32.4	
22	水	○	ハンバーガー(横割り丸パン、ハンバーガーのバーベキューソース) マカロニスープ キャベツのサラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハンバーグ	丸パン じゃがいも シェルマカロニ なたね油 三温糖	たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン しょうが にんにく アップルソース きゅうり キャベツ	748	38.2	
23	木	○	手作りピザ 春野菜のスープ煮 フライドポテト	ベーコン ピザチーズ 牛乳 豚肉	ピザクラスト オリーブ油 三温糖 なたね油 薄力粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン 冷凍ホールコーン マッシュルーム 水煮缶詰 トマトピューレ かぶ キャベツ にんじん	725	30.9	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。							月平均	809	35.5
							学校給食摂取基準	830	27-42

3年生(一中・四中)はお祝い給食です★

3年生(二中・三中・五中)はお祝い給食です★

★ラッキーにんじん「呉汁」★

♪第五中学校生徒の考案メニュー♪



9年間続いた学校給食も、今月で終わりですね。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、卒業後の食生活もより良いものにしてほしいと願っています。

