

3月 献立予定表



- ・はしは、清潔なものを忘れずに用意してください。
- ・食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

令和6年2月29日
秋田市立秋田西中学校

日	主食	おかず	主に体の組織になる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料等	
1金	すし	ちらし寿司 (具・錦糸たまご) 豚汁 ひなあられ	鶏肉 高野豆腐 錦糸たまご 豚肉 みそ	牛乳 にんじん	しいたけ かんぴょう れんこん 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ	米 上白糖 じゃがいも ごま	酢 しょうゆ みりん風調味料
4月	麦	チリコンカン ポソレ ほうれん草オムレツ	ベーコン ひよこ豆 油揚げ うずら豆 ｲｸﾞﾝ 豆オムレツ	牛乳 トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	米 麦 でんぷん 米サラダ油	トマトケチャップ ウスターソース ワイン風調味料 チリパウダー コンソメ 塩 こしょう ローレルパウダー 鶏がらスープ
5火		いわし生姜煮 炒り豆腐 みそ汁 3年生なし	いわし 豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 にんじん 小松菜	たまねぎ コーン 枝豆 しいたけ 大根	米 上白糖 米サラダ油	しょうゆ みりん風調味料 焼きいりこだし
6水	麦	筑前煮 すまし汁 納豆	鶏肉 ちくわ 豆腐 うずら卵 納豆	牛乳 にんじん 万能ねぎ	ごぼう れんこん たけのこさやいんげん えのきたけ	米 麦 こんにやく 上白糖 米サラダ油	しょうゆ みりん風調味料 塩 花かつおだし
7木	コッパ	マーガリン ソース焼きスパ フルーツヨーグルト 肉団子	豚肉 ヨーグルト 肉だんご	牛乳 にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 黄桃缶 パイン缶 洋梨缶	コッパパン スパゲティ マーガリン 米サラダ油	焼きそばソース 中濃ソース こしょう
8金		ホッケフライ 野菜炒め みそ汁 3年生なし	ホッケ ホークウイパー みそ	牛乳 わかめ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 米サラダ油	コンソメ 焼きいりこだし 塩 こしょう
12火	麦	肉豆腐 即席漬 ししゃも甘露煮	豚肉 豆腐 ししゃも	牛乳 にんじん	長ねぎ たまねぎ ごぼう 白菜 しいたけ 大根 きゅうり しょうが	米 麦 こんにやく 上白糖 米サラダ油	しょうゆ みりん風調味料 白だし 塩
13水	麦	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー	豚肉	牛乳 にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 米サラダ油	塩 こしょう ワイン風調味料 中濃ソース トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ハヤシルウ コンソメ
14木	コッパ	チョコ大豆クリーム ポテトコロッケ カボナータ たまごスープ	卵	牛乳 フロッコリー トマト にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ パプリカ しめじ	コッパパン 上白糖 チョコ大豆クリーム 米サラダ油 オリーブオイル	塩 こしょう ワイン風調味料 トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 酢
15金	麦	マーボー丼 うずら卵ともやしのスープ	豆腐 豚肉 大豆 みそ うずら卵	牛乳 寒天 にんじん いら	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ	米 麦 上白糖 でんぷん 米サラダ油	しょうゆ みりん風調味料 デミグラスソース トマトケチャップ でんぷん 鶏がらスープ 中華スープ 塩 こしょう
18月	麦	豆腐のキーマカレー ほうれん草のスープ チーズ	豚肉 豆腐 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ コーン	米 麦 米サラダ油	塩 こしょう ワイン風調味料 カレー粉 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 料理酒
19火	麦	にしん照煮 五目煮 みそ汁	にしん 大豆 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 にんじん	ごぼう しいたけ さやいんげん キャベツ	米 麦 こんにやく 上白糖 ざらめ じゃがいも 米サラダ油	みりん風調味料 しょうゆ 焼きいりこだし
21木	コッパ	りんごジャム スパゲティナポリタン 野菜のサラダ	豚肉	牛乳 にんじん ピーマン トマト フロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッパパン りんごジャム スパゲティ 上白糖 米サラダ油	塩 こしょう ワイン風調味料 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ 酢

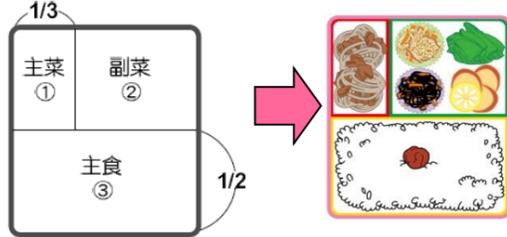
ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長するにしたい、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。健康な体は、毎日の食事から作られることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考に栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

忘れないで!!
バランスのよい食事は
「主食・主菜・副菜・汁物」

小学校から中学校までの9年間の学校給食は、ほとんどの日が「主食・主菜・副菜・汁物+牛乳」の組合せです!

弁当作りのポイント

卒業してから、弁当は給食に替わって身近なものになりそうですね。自分で作ろうと思っている人もいます。そこで弁当作りのポイントを挙げてみたいと思います。



★黄・赤・緑・白・黒など多くの色が揃うと食欲が増え、自然と栄養バランスもよくなります。



栄養バランスのよい弁当は
主食3:主菜1:副菜2の割合で!

- ① 弁当箱の半分に主食を詰めます。
- ② 残りの1/3に主菜を詰めます。
- ③ 残りの2/3に副菜を詰めます。



18(月)実施
●●ほうれん草のスープ●●
「地場産野菜を使ったおすすめ献立」を紹介します。今月は「ほうれん草」です。

- ◇材料4人分◇
- ・ほうれん草……………1/2束 ホールコーン……………40g
 - ・たまねぎ……………1/2個 コンソメ……………4g
 - ・乾燥きくらげ……………2g しょうゆ……………小さじ1
 - ・ベーコン……………40g 料理酒……………小さじ1/2
 - ・塩、こしょう……………少々

- ◇作り方◇
- ①ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。きくらげは戻して細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②鍋に水を入れ、沸騰したらベーコン、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ホールコーン、コンソメを入れて煮る。
 - ③②の材料が柔らかくなったら、ほうれん草を入れ、ひと煮立ちしたらしょうゆ、料理酒を入れて塩、こしょうで味を調える。

☆ほうれん草はビタミン・ミネラルを豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。秋から冬にかけて旬を迎えますが、秋田市では3月も収穫量の多い野菜です。



おいせ

令和6年4月から、給食当番はマイエプロンで配膳することになります。マイエプロンのご準備をお願いいたします。

給食費改定のお知らせ

物価高騰のため令和6年度の給食費1食単価が変わります。

中学校 370円(現行340円)
※秋田市では保護者負担の軽減策を検討中です。

コンビニでの昼食選びにも活用してみよう!

