

# [ 配布用 献立表 ]

2023年 3月 御館中学校

※学校給食用のご飯は、郡山産米の  を使用しています。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん 牛乳 さわらの三味焼き 千草あえ どさんこ汁 デザート	牛乳、さわら、みそ、油揚げ、豚肩肉、豆腐、昆布	米、ごま、砂糖、はるさめ、サラダ油、じゃがいも、バター	ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、コーン	811 kcal 33.8 g 23.6 g 2.5 g
2 木	桃の節句献立 ちらしずし 牛乳 ひな祭りデザート しめじのすまし汁 笹かまと野菜のごまみそあえ	むきえび、油揚げ、錦糸玉子、牛乳、豆腐、鶏もも肉、かつお節、笹かまぼこ、みそ	米、砂糖、サラダ油、ごま	かんぴょう、しいたけ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう	783 kcal 36.0 g 19.4 g 2.7 g
3 金	タンメン 牛乳 肉だんごもち米蒸し もやしのラー油あえ デザート	豚肩肉、鶏ガラ、豚骨、牛乳、肉だんごもち米蒸し	中華めん、サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、きくらげ、にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、ほうれんそう	833 kcal 36.8 g 21.2 g 2.1 g
6 月	麦ごはん 牛乳 えびのチリソース 春雨のごま酢あえ 中華玉子スープ	牛乳、えび、たまご、なると、豆腐	米、麦、サラダ油、かたくり粉、ごま油、はるさめ、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、こまつな、チンゲンツァイ、ねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ	818 kcal 34.3 g 20.9 g 2.5 g
7 火	パンズパン 牛乳、はるか 1/6個 メンチカツ ミルメーク スパゲティサラダ ミネストローネ	牛乳、県産豚肉キャベツメンチかつ、鶏胸肉、大豆	小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、コーン、玉ねぎ、パセリ、にんにく、トマト、はるか	841 kcal 32.3 g 23.6 g 2.8 g
8 水	豚キムチ丼 牛乳 中華スープ デザート	豚肩肉、牛乳、鶏胸肉	米、麦、糸こんにゃく、砂糖、ごま油、ごま、マロニー、かたくり粉	玉ねぎ、キムチ、にら、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし	830 kcal 34.5 g 17.9 g 3.2 g
9 木	ピザトースト 牛乳 海藻と野菜のサラダ 鶏肉と白菜のスープ デザート	ボンレスハム、チーズ、牛乳、海藻ミックス、ツナ、鶏胸肉	小麦粉、サラダ油、ごま油、砂糖、じゃがいも	青ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい	827 kcal 36.0 g 22.8 g 3.1 g
10 金	卒業お祝い献立 赤飯、湯葉のすまし汁 牛乳、お祝デザート 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のおかかあえ	あずき、牛乳、鶏もも肉、かつお節、湯葉、豆腐、なると、厚削り節	米、もち米、ごま、かたくり粉、サラダ油	こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	758 kcal 36.2 g 19.6 g 2.2 g
13 月	<b>卒業式のため 給食なし</b>				
14 火	ココア揚げパン 牛乳 フレンチサラダ マカロニスープ ヨーグルト	牛乳、ボンレスハム、鶏胸肉、ヨーグルト、チーズ	小麦粉、サラダ油、粉糖、砂糖、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、玉ねぎ、チンゲンツァイ、にんじん、パセリ	885 kcal 33.6 g 25.8 g 2.5 g
15 水	麦ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 蒸しぎょうざ パンサンズー ふりかけ	牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、たまご	米、麦、サラダ油、ごま油、砂糖、かたくり粉、はるさめ	にんじん、たけのこ、きくらげ、玉ねぎ、にら、餃子、もやし、キャベツ	828 kcal 33.0 g 23.8 g 2.5 g
16 木	食育の日（お彼岸献立） あさか舞100%ごはん 牛乳、凍み豆腐のみそ汁 さばの照焼 さつま揚げと刻み昆布の煮物	牛乳、さば、昆布、油揚げ、凍り豆腐、煮干し、みそ	米、砂糖、サラダ油、しらたき、砂糖、じゃがいも	にんじん、さやインゲン、ごぼう、だいこん、ねぎ	811 kcal 32.2 g 24.5 g 3.0 g
17 金	わかめうどん 牛乳 きつねもち ニラとえのきのサラダ デザート	わかめ、鶏胸肉、かつお節、こんぶ、牛乳	ソフトめん、ちからいなり、砂糖、ごま油、サラダ油	しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、ねぎ、糸みつば、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら	836 kcal 35.4 g 16.9 g 3.0 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 月	ごはん 牛乳 たらの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごまあえ 芋がらのみそ汁 デザート	牛乳、たら切り身、みそ、調理用牛乳、生揚げ、煮干し	米、マヨネーズ、ごま、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ずいき、ねぎ	821 kcal 33.4 g 26.4 g 2.7 g
22 水	ビーフカレーライス 牛乳 コーンサラダ（フレンチ味） 清見オレンジ 1/8個	牛もも肉、牛乳、ロースハム	米、麦、じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、コーンホール、清見オレンジ	873 kcal 29.1 g 23.1 g 2.6 g

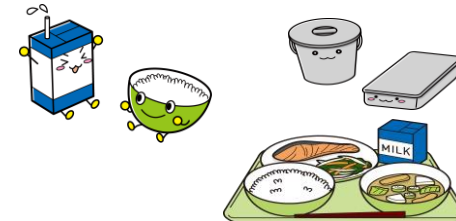
## 54年間、ありがとう。御館中学校給食室

### 御館中学校給食室の歴史

- ・昭和43年3月7日 給食調理室完成、完全給食開始
- ・昭和47年11月15日 学校給食優良校で文部大臣賞受賞
- ・平成8年3月22日給食室給湯設備交換工事
- ・平成14年8月25日給食室改修工事
- ・平成30年8月24日給食室ダムウェーター更新工事竣工



※野菜はすべて加熱処理しています。  
※行事・材料の都合上、献立を変更することがあります。



御館中学校の自校給食は、3月22日(水)が最終日となります。  
令和5年4月から、「親子給食」が始まります。市の委託業者が御館小給食室で小学校と中学校の給食を作り、中学校へ運搬され実施となります。

## ☆3年生のみなさんご卒業おめでとございます☆

9年間の給食も残りわずかとなりましたね。  
みなさんは、今まで食べてきた給食にどんな思い出がありますか？



## ★ご協力ありがとうございました。マイ弁当★

保護者の皆様にも、準備、実施しての感想などお忙しい中、協力をしていただきありがとうございました。当日のお昼の時間は、栄養バランスや見た目など一生懸命考えてつくってきた個性豊かなお弁当が並びました。このマイ弁当づくりを通して生徒たちは「食事を準備する大変さや周囲への感謝の気持ち、そして自分の健康について考えることを学びました。」

- 生徒の感想から
  - ・毎回、少し手伝いはしているけど、全部作るのは初めてだったので大変でした。早く起きてお弁当を作ってくれる親に感謝しないと思いませんでした。
  - ・前日に下処理をすることであとは揚げたり、焼いたりするだけなので、とても楽でした。弁当を作る大変さを実感することができました。
  - ・節分のあまりを使って、ここまで作れるとは思いませんでした。高校生になるので、生かしていきたいです。
- 家族からのひとこと
  - ・今日は、お弁当作りという苦手な分野ではありませんでしたが、よくそこまでするのを感じました。
  - ・節分で余ったピーナッツを工夫して、混ぜご飯に使用してみたいです。工夫して作るのが楽しいってよいですね。