

令和6年3月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】		【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (金)	牛乳 ひなまつり寿司 野菜かき揚げ すまし汁 ひなあられ	えび とうふ	きんしたまご あられふかし	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ えのきたけ ねぎ やさいかきあげ	かんびょう ねぎ	こめ さとう あぶら ひなあられ	806 26.5 498
4 (月)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 卵とほうれん草のスープ ココアワッフル	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えだまめ キャベツ	キャベツ	こめ さとう じゃがいも でんぶん ココアワッフル	820 31.5 292
5 (火)	牛乳 かつカレー 福神漬 野菜サラダ	とりにく	ロースとんかつ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ふくじんづけ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	982 33.9 291
6 (水)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ナムル 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ ねぎ	きゅうり しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	794 30.6 489
7 (木)	牛乳 ブルコギのつけご飯 ごぼうとお豆のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ひよこまめ	いんげんまめ ヨーグルト	牛乳	きピーマン にんじん	ねぎ エリンギ ごぼう きゅうり	にんにく たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら ごま わふうごまドレッシング	858 31.4 351
8 (金)	牛乳 赤飯 ごま塩 鶏のからあげ コーンサラダ みそ汁 お祝いデザート	とりにく みそ	うすあげ	牛乳	こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	きゅうり	せきはん じゃがいも ごま でんぶん おいわいクレープ あぶら わふうごまドレッシング	844 32.5 467
11 (月)	振替休日								
12 (火)	牛乳 ミルクロール ミートボール ポテトサラダ クリームスープ	ミートボール とりにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ	たまねぎ	ミルクロール さとう じゃがいも あぶら ホワイトルウ	793 34.4 398
13 (水)	牛乳 白飯 ししゃも天ぷら 大豆の磯煮 根菜のごま汁	だいち うすあげ みそ	さつまあげ もめんどうふ ひじき	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ だいこん ごぼう	ごぼう	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	793 29.3 490
14 (木)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ れんこんきんぴら かきたま汁	さわら たまご	さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	れんこん たまねぎ ねぎ	ねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	728 30.0 359
15 (金)	牛乳 白飯 鯖のみそ煮 おひたし 大根と里芋のそぼろあんかけ	さば ぎゅうにく	みそ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが ほししいたけ	はくさい だいこん	こめ さとう さといも でんぶん	862 33.3 320
18 (月)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 肉うどん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん こんぶ	きりぼしたいこん たまねぎ ねぎ	たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこうどん ごま	787 29.4 341
19 (火)	牛乳 ピラフ スープ煮	ベーコン	ぶたにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	776 25.1 269
20 (水)	春分の日 								
21 (水)	牛乳 そぼろごはん 豚汁	とりにく たまご みそ	つぶようだいち ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら	750 34.5 365

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 2.9g

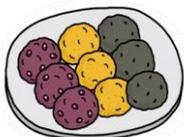
3月の食文化

3月は「弥生（やよい）」といひます。

「弥（いや）」には「いよいよ、ますます」、そして「生（おい）」には草木が芽吹くという意味があります。

この「いやおい」がちぢまって「やよい」になったといわれます。

ぼたもち



ぼたもちは、春のお彼岸に食べます。お彼岸とは、春分・秋分の日の前後3日間を合わせた7日間のことです。ご先祖様に感謝し、お墓参りなどの仏事を行います。お供え物として、ぼたもちを作ります。ぼたもちは、春に咲く花「ぼたん」の形に似ているので「ぼたもち」とよびます。秋のお彼岸に食べるのは、おはぎです。同じお菓子ですが、秋に咲く花「はぎ」の形に似ているので「おはぎ」とよびます。

赤飯



おめでたいときに、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」が出されます。昔から、赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いごとの食事に用いられました。