

令和6年 3月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
4月	ちらし寿司	加風味かまぼこ	米, 強化米, 砂糖	かんぴょう, 干しいたけ, にんじん	酢, 塩, みりん, 醤油 酒	796 kcal
	白菜と大根の治部煮風	豚肉, 鰹節, 昆布	油, 砂糖, でん粉	白菜, にんじん, 大根, ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	14.1 %
	三色団子		三色団子			15.8 %
	牛乳	牛乳				
5月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			792 kcal
	かつおフライ	かつお	小麦粉, パン粉, 油		塩, こしょう	18.9 %
	ゆで野菜・ソース			キャベツ	塩, ウスターソース	19.5 %
	五目煮豆	大豆, 昆布, 鰹節	砂糖, 油	にんじん, こんにゃく, 筍, ごぼう	みりん, 醤油	
	牛乳	牛乳				
7月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			756 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	14.3 %
	大根ともやしのみそ汁	わかめ, 鰹節, みそ		大根, もやし, ねぎ		23.1 %
	牛乳	牛乳				
8月	小型米粉入りパン		米粉入りパン			752 kcal
	春キャベツの ペペロンチーノ	ベーコン	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ	塩, こしょう とうがらし, 醤油	13.9 %
	大根とシーチキンの サラダ	ツナ	ごま, 油	大根, にんじん, きゅうり, キャベツ	塩, こしょう, 醤油 酢	22.3 %
	発酵乳	アトミル				
11月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			780 kcal
	鯖の竜田揚げ	鯖	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	16.8 %
	キャベツともやしの ゆかりあえ			キャベツ, もやし, ゆかり		26.7 %
	玄米団子汁	鶏肉, 鰹節		大根, にんじん, ねぎ	玄米団子, 醤油 酒	
	牛乳	牛乳				
12月	カレーライス	豚肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セロリ, にんにく	カレー粉, マルト [®] カレー フルーツチャツネ, 赤ワイン コンソメ, ウスターソース, 醤油	880 kcal
	こんにゃくサラダ	ツナ	砂糖, ごま油	こんにゃく, もやし, きゅうり にんじん, 大根	醤油, 酢, こしょう 塩	11.7 %
	牛乳	牛乳				27.3 %
	お祝いケーキ				お米deお祝いケーキ	

レシピ紹介



附中で人気のあるカレーライスのレシピを紹介します！ぜひ作ってみてください。
※家庭でも作りやすいように分量を調整しています。

カレーライス

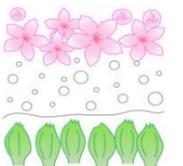
材料（4人分）

- ・ごはん 4杯分
- ・豚小間切れ肉 120g
- ・にんじん 70g
- ・じゃがいも 200g
- ・玉ねぎ 300g
- ・カレーフレーク 30g
- ・マイルドカレーフレーク 30g
- ・フルーツチャツネ 12g
- ・セロリ 2.4g
- ・赤ワイン 2g
- ・サラダ油 5g
- ・コンソメ 2.5g
- ・ウスターソース 5g
- ・にんにく 0.5g
- ・しょうゆ 5g



作り方

- ①にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切りにする。
- ②油を敷き、にんにく、セロリを炒めて香りを出す。
- ③肉にワインを振りながら炒める。
- ④にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑤水を入れて煮る。
- ⑥カレーフレークを入れて煮る。
- ⑦ソースを入れる。



今年度最後の月となりました。自分の食生活を振り返り、
新しい学年でもさらにより食生活が送れるようにしましょう。