令和6年度

那須烏山市学校給食センター

3月分　給食献立予定表（中学校）

日付	献立表	主な材料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚、肉、卵 大豆･大豆製品	牛乳･乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	
3（月）	セルフ五目ごはん（ごはん・五目ごはんの具）　牛乳 さわら西京焼き　じゃがいもときぬさやの味噌汁	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐　味噌	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう　たけのこ たまねぎ かんぴょう しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	油	765 32.0 19.4 2.4
4（火）	ごはん　牛乳　ポークカレー ブロッコリーと海藻のサラダ	豚肉	牛乳 わかめ　こんぶ とさかのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが　にんにく グリンピース きゅうり　コーン	ごはん じゃがいも カレールー	油	766 25.1 20.2 2.4
5（水）	米粉パン　牛乳　焼きそば かんぴょうサラダ　ヨーグルト	豚肉 なると ハム	牛乳 ヨーグルト 青のり	にんじん	キャベツ もやし コーン かんぴょう	米粉パン 焼きそば麺	油 卵不使用マヨネーズ	762 32.4 27.0 3.0
6（木）	セルフ豚キムチ丼（ごはん・豚キムチ丼の具）　牛乳 わかめともやしのナムル　ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草 小松菜	たまねぎ　ねぎ もやし しょうが 白菜キムチ	ごはん 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 ナムルドレッシング	765 30.8 20.6 2.9
7（金）	コッペパン　牛乳　豚肉のワイン風味焼き フレンチサラダ　ふわふわミモザスープ	豚肉 ウインナー 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも	フレンチドレッシング	755 34.3 28.6 3.3
10（月）	❀中学校卒業祝い献立❀ 赤飯　ごま塩　牛乳　鶏肉のから揚げ（甘辛タレがけ） のり酢和え　すまし汁　お祝いデザート	鶏肉 ツナ 豆腐 なると	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	もやし ねぎ えのきたけ	赤飯 砂糖 でんぷん お祝いデザート	油 ごま	912 36.3 30.3 3.1
11（火）	卒　業　式							

中学生１食分の学校給食摂取基準
エネルギー830kcal　たんぱく質26.9～41.5ｇ　脂質18.4～27.6ｇ　塩分2.5ｇ未満
3月の平均栄養量
エネルギー：788kcal　たんぱく質：31.8g　脂質：24.4g　塩分：2.9g

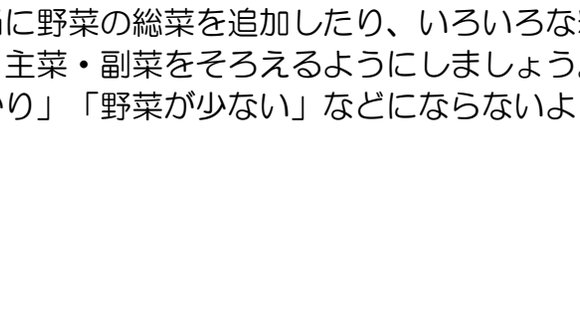
※材料の都合で献立を変更する場合があります。

中学校３年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
これからは自分で食べ物を選択する機会が多くなりますね。
様々な食材からパワーをもらって力をつけ、輝かしい未来を切り開いていってください。

☆「給食のあの料理の作り方はなんだろう？」というものがありましたら、ホームページを見てみてくださいね！

献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

みそ汁･スープ･牛乳など

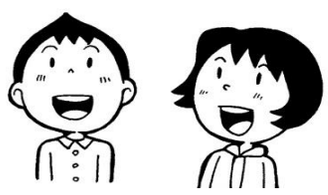
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

魚介料理･肉料理･卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方

主菜 1/6
副菜1 1/6
副菜2 1/6
主食 1/2

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

① 主食（おにぎり）＋主菜（ソーセージ）＋副菜（青菜のごまあえ）

② 主食（サンドイッチ）＋主菜（蒸しどり）＋副菜（サラダ）