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 主に体を作る 1群 たんぱく質 魚、肉、卵 大豆･大豆製品	2群 無機質 牛乳･乳製品、小魚、海そう	主に体の調子を整える 3群 カロテン（ビタミンA） 緑黄色野菜	4群 ビタミンC、食物繊維 その他の野菜、果物、きのこ、こんにゃく	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物 米、パン、めん いも、砂糖	6群 脂質 油、バター、種実類	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
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							
12（水）	食パン　いちごジャム　牛乳　トマトオムレツ ツナレモンサラダ　野菜シチュー	卵 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ　コーン きゅうり たまねぎ レモン	食パン いちごジャム じゃがいも	油 シチュールー	846 32.7 29.9 2.9
13（木）	ごはん　牛乳　白身魚のチリソースがけ 中華風もやし和え　チンゲンサイと豆腐のスープ	たら ハム 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく　しょうが ねぎ　もやし たまねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	773 28.2 24.7 2.3
14（金）	ごはん　牛乳　プルコギ風炒め　韓国風味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	にんにく　しょうが たまねぎ もやし　ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	752 28.7 22.1 2.6
17（月）	ごはん　牛乳　揚げぎょうざ②③ ゆで野菜のにんにくじょうゆ和え 生揚げと大根のオイスターソース煮	豚肉　鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にら ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ　しょうが たまねぎ にんにく 大根	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	896 32.2 32.3 3.0
18（火）	❀小学校卒業祝い献立❀ ごはん　牛乳　デミグラスソースハンバーグ 春雨サラダ　野菜スープ　ぶどうゼリー	豚肉　鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　もやし きゅうり　キャベツ 大根 マッシュルーム	ごはん 春雨 砂糖 ゼリー	ごま油	782 26.7 20.8 3.1
19（水）	黒糖パン　牛乳　ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ　マカロニカレースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	黒糖パン はちみつ マカロニ じゃがいも	和風ごましょうゆドレッシング カレールー	769 34.3 23.4 3.2
21（金）	米粉パン　牛乳　チヂミ　小松菜サラダ 白ごま坦々うどん	卵　かまぼこ 豚肉　ツナ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン もやし　ねぎ	米粉パン 小麦粉 うどん 砂糖	油 和風ドレッシング ごま ラー油	759 31.4 29.5 2.7
24（月）	修　了　式							

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

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：792kcal　たんぱく質：31.2g　脂質：25.3g　塩分：2.8g

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

1年間、ありがとうございました

１年間ありがとうございました。次年度も引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、給食センター職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いします。

簡単朝ごはんメニュー

「包丁」と「火」を使わないメニューを紹介します。

［引用：栃木県教職員協議会教研推進委員会栄養教職員部　他］

「おとうふ丼」
＜主食＋主菜＞

▼材料（1人分）
・ご飯　茶碗1杯（約200g）
・絹ごし豆腐　½パック（約75g）
・韓国のり　適量
・しょうゆ　少々

▼作り方
①ご飯の上に豆腐をのせて軽くくずす。
②豆腐の上に韓国のりとしょうゆをかけて、できあがり。

お好みの調味料でアレンジもたくさん♪

「ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ和え」
＜副菜＞

▼材料（1人分）
・クリームチーズ 6Pを2個（約30g）
・ハム　1枚
・冷凍ブロッコリー　5房

▼作り方
①クリームチーズをなめらかになるまで混ぜる。
②ハムを手で細かくちぎる。
③ブロッコリーをレンジで解凍する。
④すべての材料を混ぜあわせて、できあがり。

パンにはさんでも、お弁当のおかずにもぴったり！

元気玉チーズおにぎり

レンチンナムル

ひらひら野菜の重ね蒸し