



3月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 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	
		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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2 (月)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ	ごはん しゅうまいの皮 パン粉 春雨 砂糖 でん粉	中華ドレッシング 油 ごま油	815 31.8 23.0 2.6
3 (火)	セルフ五目ごはん(ごはん・五目ごはんの具) 牛乳 白身魚の米こうじ焼き ゆばとわかめの味噌汁 桃の杏仁ゼリー	鶏肉 油揚げ タイ 豆腐 ゆば 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	かんぴょう ごぼう まいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 桃の杏仁ゼリー	油	878 36.3 69.2 2.7
4 (水)	ナン 牛乳 ポテトカップグラタン 花野菜サラダ キーマカレー	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう ブロッコリー アスパラガス トマト にんじん ピーマン	たまねぎ カリフラワー とうもろこし しょうが にんにく りんご	ナン じゃがいも 小麦粉	イタリアンドレッシング 油 カレールー	745 31.7 28.3 3.3
5 (木)	セルフ鶏そぼろ丼(ごはん・鶏そぼろ) 牛乳 おひたし まろやか味噌汁	鶏肉 大豆ミート 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	しょうが もやし だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖		758 35.2 19.7 2.8
6 (金)	★烏山小学校 6年1組オリジナル献立★ にっこり◎ここああげパン 牛乳 ほかほかカレーうどん シャキッとおいしいわかめともやしのナムル レモンタルト	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ	コッペパン ショコラグラニュー 砂糖 うどん レモンタルト	油 韓国ナムルドレッシング カレールー	861 24.6 31.0 3.4
9 (月)	✿中学校卒業祝い献立✿ ごはん 牛乳 デミグラスソースハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ お祝いデザート	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根	ごはん お祝い紅白ゼリー	ルー フレンチドレッシング	830 27.1 25.4 2.7
10 (火)	卒 業 式							
11 (水)	セルフ照焼きチキンバーガー(丸パン・照焼きチキン) 牛乳 レンコンとひじきのサラダ 白いんげんのポターージュ 伊予柑ゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	れんこん もやし きゅうり たまねぎ	丸パン 砂糖 じゃがいも 伊予柑ゼリー	和風ドレッシング バター	799 34.8 27.5 3.1
12 (木)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き ブロッコリーとハムのサラダ すいとん汁	鮭 ハム 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉	卵不使用マヨネーズ	865 35.3 27.7 2.3
13 (金)	★烏山小学校 6年2組オリジナル献立★ ごはん 牛乳 からあげ みんな大好きの酢あえ 具材たっぷり豚汁 いちごゼリー	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも いちごゼリー	油 ごま	876 32.6 28.4 2.5
16 (月)	ごはん 牛乳 まぐろカツ 小袋ソース シーザーサラダ 根菜ごま汁	まぐろ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	油 シーザーサラダドレッシング ごま	830 26.7 26.0 2.5
17 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ風炒め 青菜と豆腐のかきたまスープ いちごプリン	豚肉 牛肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜 ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 いちごプリン	ごま ごま油	835 33.0 25.9 2.2
18 (水)	✿小学校卒業祝い献立✿ 黒糖パン 牛乳 チキンチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサ ラダ マカロニカレースープ ぶどうゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	黒糖パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ ぶどうゼリー	油 和風ドレッシング カレールー	845 33.7 28.2 3.3
19 (木)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 ポテトサラダ 中華風けんちん汁	さば 味噌 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース きゅうり 大根 白菜 ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 米粉 じゃがいも 里芋	マヨネーズ 油 ごま油	850 28.3 28.9 2.7
23 (月)	セルフかきあげ丼(ごはん・野菜かきあげ・天丼のたれ) 牛乳 グリーンサラダ 根菜と鶏だんこのみそ汁	鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 春菊 アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	油 レモンドレッシング	821 20.6 27.8 2.9
24 (火)	修 了 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：829kcal たんぱく質：30.8g 脂質：29.8g 塩分：2.8g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

「あたりまえ」に、あらためて「ありがとう!」

2011年3月11日に発生した東日本大震災から15年が経ちます。被災地では暮らしや産業の復興のために、たくさんの方が力を注いできました。給食でも津波で大きな被害を受けた三陸海岸のわかめを使っています。

三陸のわかめ工場では、一時は頭のはるか上まで水に浸かってしまいましたが、三陸の人たちの頑張りによって今では私たちの食卓にも届いています。

当たり前のようにそこにあるものは、実はたくさんの方の努力によって届けられているのだということを感じて、感謝できる人になりたいですね。



春休みも朝ごはんを しっかり食べよう



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、よろしくお願ひします。

