



## 3月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 材						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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン(ビタミンA)	4群 ビタミンC、食物繊維	5群 炭水化物	6群 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	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)	<h1 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">卒 業 式</h1>							

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：815kcal たんぱく質：31.1g 脂質：32.8g 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。

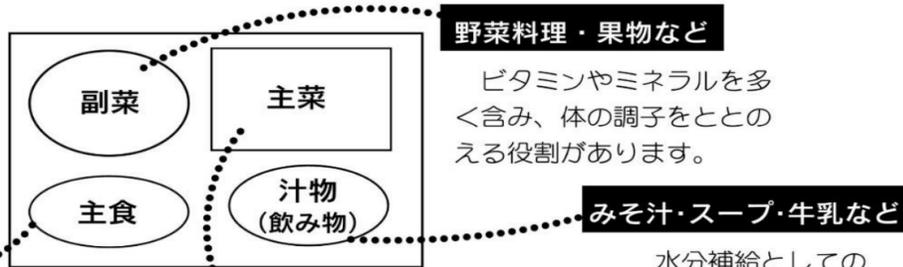


☆「給食のあの料理の作り方はなんだろう？」というものがありましたら、ホームページを見てみてくださいね！



## 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

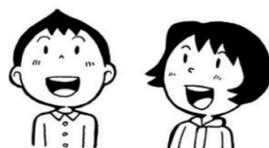
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

### ごはん・パン・めんなど

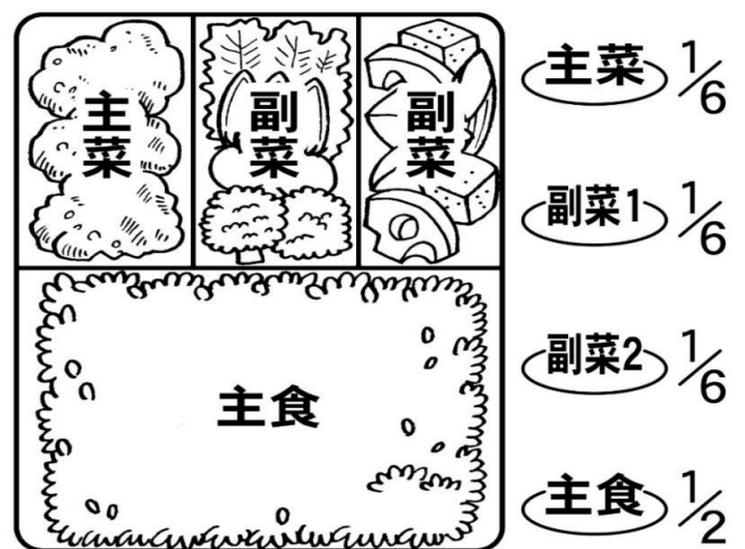
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

### 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



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)

