

令和6年 3月予定献立表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・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	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	金	○	ちらしずし (きざみのり)	花形豆腐ハバーグ 照り焼きロース はな心のすまし汁 野菜のごまあえ 菱形三色ゼリー	とり肉 豆腐 おから 花ふ かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう ししいけ えのきだけ しめじ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま 油	774	26.4
4	月	○	ごはん	赤魚のあまみそ焼き けんちん汁 干草和え 原宿ドッグ	赤魚 みそ とり 肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 ワッフル	ごま ごま油	776	34.0
5	火	○	ココア 揚げパン	アンサンブルエッグ ポークビーンズ 海草サラダ(ドレッシング) ピーチヨーグルト	卵 ベーコン 白いんげん豆 ぶた肉	牛乳 粉チーズ 海草 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 生クリーム ドレッシング	827	30.1
★給食センターの調理員さんたちが考えた献立★ 「9年生のみなさん、ご卒業おめでとう」献立です。おいしく食べてくれると嬉しいです。												
6	水	○	伊能歌舞伎米	とり肉のネギ塩だれ焼き さつまいも汁 しらたきのピリ辛炒め いちご	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう コーン いちご	米 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	816	37.8
7	木	○	キャロット ピラフ	えびフライ(ソース) コンソメスープ コールスローサラダ	えび ウィンナー ツナ とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング	750	27.7
8	金	○	赤飯 (ごま塩)	さけのさいきょう焼き 紅白はんぺんのすまし汁 キャベツのたくあんあえ お祝いケーキ	あずき さけみ そ はんぺん とり肉 かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ ししいけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん ねぎ	もち米 ケーキ 砂糖	ごま	758	30.2
11	月	○	ごはん	あつゆき玉子 ビーフカレー ブロッコリーのアーモンドあえ	卵 牛肉 ハム	牛乳 入替ミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	バター 油 アーモンド	861	29.5
★校長先生が考えてくれたお祝い献立★ 献立のポイント「9年生の卒業をお祝いして、おいしそうな献立を考えました。」												
12	火	○	焼きそば	チリウィナー 和風サラダ アイスクリーム	ぶた肉 ウィナー	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	中華麺 砂糖 アイス	油	758	28.5
14	木	○	ごはん	とり肉のしょうが焼き 豚汁 もやしのあえもの	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	りんご だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり しょうが	米 砂糖	ごま油	764	35.9
15	金	○	麦ごはん	焼き目つきぎょうざ 麻婆豆腐 オレンジ	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ しいたけ オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油	821	29.1
18	月	○	ごはん	手作りさばのみそ煮 すまし汁 こまつなのいそかあえ ソファール元気ヨーグルト	さば みそ とり肉 とうふ かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが しいたけ ねぎ もやし	米 砂糖		796	35.9
19	火	○	ナン	さくらますタルタルフライ (ソース) ABCスープ カレーミート	さくらます とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ マヨネーズ	ナン マカロニ 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	マヨネーズ 油	823	37.8
21	木	ジョア	伊能歌舞伎米	とり肉のから揚げ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 スパゲティサラダ(ドレッシング) 牛乳プリン	とり肉 とうふ 油揚げ みそ ハム	ジョア	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 でん粉 じゃがいも スパゲティ プリン	油 ドレッシング	859	32.6

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

<p>チェックポイント① 朝ごはんを毎日しっかり食べられた。</p> <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント② 好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。</p> <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント③ 食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。</p> <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント④ 食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。</p> <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント⑤ 配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。</p> <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント⑥ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。</p> <p>(○・△・×)</p>

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	796
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.0
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.9
食塩相当量	2.5g以下	2.9

卒業お祝い献立



9年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。
今月は、卒業をお祝いして、校長先生
と調理員さんがみなさんの好きそうな献
立を考えてくれました。

2月分の給食費振替日は、4月1日(月)です。
お早目に口座への入金をお願いします。