



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		I補給 - (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	○	ごはん	さばのみそ煮 とり肉とこんにゃくのけんちん汁 ほうれん草とキャベツのおかか和え	さばみそとり 肉 とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎもやし キャベツ	米 里芋 砂糖	ごま ごま油	820 33.0 26.4 2.5	
★大栄みらい学園6-A 椿 壮馬さんが考えてくれた献立★ 「いろいろよく、みんなが好きなものをいれた献立です。」												
2	木	○	ごはん	チキンカツ ビーフカレー ブロッコリーのアーモンド和え いちご（個包装）	とり肉 牛肉 ハム	牛乳 ｽｷﾞﾙｰﾙ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ いちご	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 バター アーモンド	893 29.9 29.1 2.7	
3	金	○	ちらしずし (きざみのり)	花形豆腐ﾊﾞｰｸﾞ ㊦り焼きﾘｰｽ はな心のすまし汁 野菜のごまあえ 三色ゼリー	とり肉 とうふ おからはなふ かまぼこ	牛乳 のり	ごまつな にんじん ほうれん草	えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ もやし たけのこ れんこん しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま	774 26.5 16.2 3.1	
★大栄みらい学園6-B 佐藤 希彩さんが考えてくれた献立★ 「とり肉のハニーマスタード焼きが食べたくて考えた献立です。」												
6	月	○	ごはん	とり肉のハニーマスタード 焼き ABCスープ コーンサラダ ぶどうゼリー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	米 はちみつ マカロニ ゼリー		835 30.5 21.8 2.4	
★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。												
7	火	○	バターロール	肉じゃがフライ つぶつぶコーンポタージュ フルーツポンチ	牛肉 ベーコン	牛乳 ｽｷﾞﾙｰﾙ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン みかん ももパイ ン レモン汁	パン ゼリー 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 生クリーム	810 23.3 25.6 2.6	
8	水	○	麦ごはん	ポークしゅうまい 春雨スープ チンジャオロースー あまなつ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	はくさい もやし ねぎ たけのこ 玉ねぎ あまなつ	米 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 麦	ごま油 油	794 31.7 21.8 2.6	
★卒業お祝い献立★ 9年生の卒業をお祝いした献立です。												
9	木	○	赤飯 (ごま塩)	さけの西京焼き 紅白はんぺんのすまし汁 キャベツのたくあんあえ アイスクリーム	あずき さけみ そ 卵 かつお節 はんぺん かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	もち米 砂糖 アイス	ごま	706 29.8 20.0 3.3	
13	月	○	ごはん	いわしのうめ煮 とうふとわかめのみそ汁 いそべ和え ソファールレモン	とうふ 油揚げ みそいわし	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん ごまつな	玉ねぎ ねぎもやし し うめ	米 砂糖		761 32.8 20.3 2.9	
14	火	○	ソフトめん	プレーンオムレツ ミートソース グリーンサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 大豆 卵	粉チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 キャベツ	ソフト麺 小麦粉 でん粉	油 ドレッシング	896 36.1 29.7 2.7	
15	水	○	ごはん	みそカツ さつま汁 ごまつなのいそか和え	みそ ぶた肉 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ごぼう ねぎもやし	米 砂糖 でん粉 さつまいも パン粉 小麦粉	油 ごま	810 32.3 19.4 3.3	
16	木	○	キャロット ピラフ	とり肉のこうみ焼き コンソメスープ コールスローサラダ (ドレッシング) コアヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも	ドレッシング 油	839 34.5 26.9 3.1	
17	金	○	ごはん	とり肉のてり焼き 豚汁 もやしのあえもの	とり肉 ぶた肉 みそツナ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	756 35.3 22.0 2.9	
20	月	○	ごはん	菜の花とさつま芋のかき揚げ (しょうゆ) いももち汁 ごまつなと卵のあえもの	とり肉 油揚げ 卵 かつお節	牛乳	にんじん ごまつな 菜の花	だいこん ねぎ ごぼう もやし きゅうり 玉ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 でん粉 いももち	油 ごま	828 26.1 23.8 2.3	
22	水	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め さつまいものみそ汁 三色ごま和え りんご	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ほうれん草	玉ねぎ りんご もやし	米 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	859 29.9 22.5 2.8	
23	木	○	ごはん	とり肉のから揚げ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 キャベツのおかかあえ いちごプリン	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	玉ねぎ もやし キャベツ	米 でん粉 米粉 じゃがいも プリン	油 ごま ごま油	857 32.3 25.2 3.0	

★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。



9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからも、毎日の食生活を大事にして、健康な体をつくり、充実した生活を送ってください。給食センター職員一同、みなさんの活躍を応援しています。

献立を考えました

大栄みらい学園の6年生が家庭科で献立を考えてくれました。
(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)



今月の地元産は
【さつまいも】14日、22日
高木 友哉 (桜田)
【ぶた肉】8日、17日
飯田裕一 (大栄十余三)
15日、22日
斎藤祐治 (前林)

●●お知らせ●●
3月分の給食費は、6月1日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食摂取基準 (中学校)

	月平均
熱量: 830kcal	816
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)	30.9
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.4
食塩相当量: 2.5g以下	2.8

≪ 給食メニューの紹介 ≫

いわしのねぎソース レシピ動画
URLとQRコードになります。
<https://youtu.be/ZFBeS3cSxE>



※給食の「いわしのねぎソース」の作り方です。
ぜひご覧ください。