

3月 学校給食予定献立表



『1年をふりかえて新学期に生かそう!』

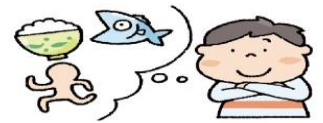


佐賀県立伊万里実業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養									
		1群 肉・魚・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産物	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・糖・いも・砂糖	6群 油		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	加糖量(mg)						
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米												
	回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん には	きくらげ	片栗粉 砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 豆板醤	840	31.3	27.2	308						
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酢 こしょう										
3 (金)	たまごスープ	たまご		こねぎ にんじん	たまねぎ			がらスープ 醤油 塩 こしょう										
	ちらし寿司	鶏肉 たまご	のり	にんじん さやいんげん	ごぼう かんぴょう 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖		酒 酢 塩 みりん 醤油										
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油 みりん	748	26.8	17.7	379						
13 (水)	すまし汁	豆腐	わかめ	こねぎ	たまねぎ	麩		醤油 塩 酒 鰹節										
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米												
	ヒレカツ 茹で野菜	豚肉 たまご			キャベツ とうもろこし	小麦粉 バン粉	油	塩 こしょう ごまドレッシング	809	30.8	23.1	336						
14 (金)	野菜の煮物			にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう だいこん	こんにやく 砂糖		みりん 酒 醤油										
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		こねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)										
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	スパゲティ	バター	塩 こしょう ケチャップ										
15 (水)	牛乳		牛乳			精白米 強化米												
	大根サラダ	シーチキン			だいこん きゅうり			ごまドレッシング	809	35.5	31.3	346						
	野菜スープ			にんじん さやいんげん	白菜	じゃがいも		塩 こしょう 醤油										
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米												
	ししゃも焼の香フライ	ししゃも たまご			キャベツ きゅうり	砂糖 小麦粉 バン粉		醤油 しそ(ゆかり)	811	23.8	26.4	450						
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	醤油 みりん										
17 (水)	じゃが芋のみそ汁	厚揚げ みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃが芋		煮干し(だし)										
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米												
	しゅうまい 茹で野菜	豚肉 えび			たまねぎ もやし キャベツ	砂糖		酒 塩 醤油 酢	801	30.1	25.9	288						
18 (金)	きんぴらごぼう		茎わかめ	にんじん		こんにやく 砂糖	ごま油	みりん 醤油										
	春雨スープ	かまぼこ	こねぎ	たまねぎ しめじ	春雨			鰹節 醤油 塩 酒										
	丸パン 牛乳		牛乳			パンズパン												
19 (水)	鶏つくねの照り焼き	鶏肉			たまねぎ えんこん しょうが	片栗粉 砂糖		醤油	739	27.1	35.6	351						
	コールスローサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	塩 こしょう フレンチドレッシング										
	ポテトポタージュ	油揚げ みそ	牛乳	パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 バター		塩 こしょう										
20 (金)	かき揚げうどん	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	うどん 小麦粉	油	鰹節(だし) 醤油 酒										
	牛乳		牛乳															
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	フレンチドレッシング	734	27.7	28.3	355						
22 (水)	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バインアップル もも													
	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米												
	ミートローフ	豚肉 牛肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン粉 スパゲティ		塩 こしょう トマトケチャップ	840	31.9	23.6	363						
23 (金)	切干大根の炒め煮			にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 みりん										
	白菜のみそ汁	みそ		こねぎ	白菜 しめじ	麩		煮干し(だし)										
	えびピラフ		牛乳															
24 (水)	牛乳		牛乳			精白米 強化米 小麦	バター	がらスープ 塩 こしょう	886	30.6	29.6	404						
	ツナとポテトのマヨネーズ焼き	シーチキン	チーズ	パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう										
	コーンスープ		牛乳	パセリ	たまねぎ	コーンクリーム たまねぎ とうもろこし		塩 こしょう コンソメ粉										
25 (金)	カレーライス		牛乳															
	牛乳	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米 小麦 じゃが芋	油	カレー粉 カレーパウダー ソース 醤油	884	24.6	28	344						
	小松菜サラダ			こまつな にんじん	とうもろこし			ごまドレッシング										
ヨーグルトパバロア		牛乳				パバロアの素												
3月の平均									809	29.1	27.0	357						

今年度も残り1か月となりました。

これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえて、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



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。長い休みの間も朝食をしないです早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておく便利です。



春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理をつくり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

