

3月 給食献立表

令和4年度
北茂安中学校

日 曜	献立名	材 料 (※天候や価格により変わることがあります。)						調味料など	エネルギーたんぱく質カルシウム (kcal) (g) (mg)		
		主に体をつくるものになる (あかの食べ物)		主に体の調子を整えるものになる (みどりの食べ物)		主にエネルギーのもとになる (きいろの食べ物)			給食 一口メモ		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	ご飯					精白米 強化米			796	30.0	403
	牛乳		牛乳								
	厚焼き卵	厚焼き卵									
	のり和え		のり	こまつな にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖	いりごま ごま油	醤油			
2 木	揚げパン	きなこ				コッペパン 砂糖	油	塩	850	33.7	403
	牛乳		牛乳								
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも	油	鶏がらスープ 塩			
	フレンチサラダ	とり肉		ブロッコリー	セロリ			こしょう 薄口醤油 白ワイン			
3 金	ちらし寿司	行事食：ひなまつり		にんじん	れんこん 干しいたけ	精白米 強化米	いりごま	塩 酢 醤油	684	24.4	370
	牛乳		牛乳	きぬさや	かんぴょう	砂糖	油	みりん			
	刺身こんにゃくのごま和え	とり肉 錦糸卵		菜の花 にんじん	刺身こんにゃく キャベツ	砂糖	ねりごま すりごま	醤油 みりん			
	すまし汁	はまぐり 魚つみれ	わかめ	にんじん みつば	たまねぎ	ふ		だし昆布 削り節 塩			
6 月	ひなあられ					ひなあられ		薄口醤油 みりん			
	ご飯 / 焼きのり		のり			精白米 強化米			770	32.8	509
	牛乳 / デザート		牛乳	卒業お祝い給食		デザート					
	鯛のみそ焼き	たい みそ			しょうが			酒 みりん			
7 火	紅白なます	かつお節		にんじん	だいこん 切干大根	砂糖		塩 酢 薄口醤油			
	うったち汁	豚肉		にんじん	たまねぎ ごぼう	さといも 小麦粉	油	煮干し 薄口醤油			
	ご飯			ねぎ	干しいたけ	白玉粉		塩 みりん 酒			
	牛乳		牛乳						748	32.3	353
8 水	高野豆腐の卵とじ	卵 とり肉		にんじん	たまねぎ ごぼう	砂糖	油	醤油 塩 酒			
	かぼす和え	ちくわ	わかめ	ねぎ	えだまめ 干しいたけ						
	ご飯			にんじん	もやし きゅうり	砂糖		薄口醤油 酢			
	牛乳		牛乳		かぼす果汁			塩			
9 木	ご飯					精白米 強化米			793	28.1	600
	牛乳		牛乳								
	鯖のゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮									
	ひきないり	ちくわ		ピーマン にんじん	だいこん 切干大根	砂糖	ごま油 いりごま	醤油 みりん 酒			
10 金	八杯汁	厚揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも		だし昆布 削り節			
	ご飯				こんにゃく 干しいたけ	かたくり粉		薄口醤油 塩 酒			
	ミルクパン					ミルクパン			867	32.0	368
	牛乳		牛乳								
卒業式	手作りコロッケ	牛ひき肉		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	塩 こしょう			
	ほうれんそうソテー	卵				小麦粉 パン粉	油	醤油 白ワイン			
	ミネストローネスープ	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ		バター	塩 こしょう			
		大豆 ひよこ豆		にんじん	とうもろこし						

卒業式

日 曜	献立名	材 料 (※天候や価格により変わることがあります。)						調味料など	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		主に体をつくるものになる (あかの食べ物)		主に体の調子を整えるものになる (みどりの食べ物)		主にエネルギーのもとになる (きいろの食べ物)			(kcal)	(g)	(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	給食 一口メモ			
13 月	ご飯					精白米 強化米		784	30.1	366	
	牛乳		牛乳							給食は、栄養のバランスを 考えて作られています。1回の食 事をとる野菜の量は、両手 手の ひら一杯分が目安です。健康 のためには、食事が重要です。 家でも栄養のバランスを考え 食事をしましょう。	
	千草焼き	千草焼き									
	ごま酢和え			こまつな にんじん	キャベツ もやし きゅうり	砂糖	すりごま	薄口醤油 酢 塩			
じゃがいもの そぼろ煮	とりひき肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ 干しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖	油 かたくり粉	醤油 酒 みりん				
14 火	ご飯					精白米 強化米		771	31.6	283	
	牛乳		牛乳							お箸を正しく持って食事を していますか？正しい箸の持 ち方ができると、食事をスム ーズに食べることができます。 食事のマナーの基本です。身 についていますか？	
	豚肉のみそ炒め	豚肉 赤みそ みそ		ピーマン	たまねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酒			
	野菜ソテー	さつま揚げ		にんじん	キャベツ もやし		ごま油	塩 こしょう			
ワンタンスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ	ワンタン	油 ごま油	鶏がらスープ 塩 こしょう 薄口醤油 酒				
15 水	ご飯					精白米 強化米		757	32.9	329	
	牛乳		牛乳							2年生が冬休みに作った魚 料理です。魚は良質なたんぱ く質が多く、種類によっては 、DHAといった頭の回転をよ くする栄養が多く含まれてい ます。	
	鮭の唐揚げ	鮭			にんにく しょうが	かたくり粉	油	塩 醤油 酒 みりん			
	土佐酢和え	かつお節		こまつな にんじん	きゅうり キャベツ レモン果汁	砂糖		薄口醤油 塩			
じゃがいものみそ汁	みそ わかめ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し 削り節				
16 木	ミルクパン					ミルクパン		856	34.5	420	
	牛乳		牛乳							ミモザは黄色い花です。炒り 卵がミモザの花に見えること から、ミモザサラダと言いま す。正しい食事のマナーは身 についていますか？国によっ て食事のマナーは異なります が、姿勢よく食べることは 、世界共通です。背筋を伸ば して、食事をしましょう。	
	クリームシチュー	とり肉 牛乳 スキムミルク		アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター	鶏がらスープ 塩 こしょう 白ワイン			
	ミモザサラダ	卵		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし		フレンチドレッシング	塩			
いちごジャム					いちごジャム						
17 金	ご飯					精白米 強化米		795	33.0	345	
	牛乳		牛乳							今日は韓国の代表的な料理 「ブルコギ」と「ナムル」で す。韓国には食事で病気を 予防したり治療したりする 「医食同源」という考えがあ ります。	
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にら	たまねぎ にんにく	砂糖	いりごま ごま油	塩 醤油 酒 トウバンジャン			
	切干大根とわかめのナムル		わかめ	にんじん	切干大根 キャベツ		ナムルドレッシング	塩			
みそスープ	ベーコン 豆腐 赤みそ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし		ごま油	鶏がらスープ 薄口醤油				
20 月	ご飯					精白米 強化米		775	34.7	367	
	牛乳		牛乳							ひじきは、カルシウムや鉄、 マグネシウムなど、無機質が 多く含まれています。骨や血 のもとになる栄養素なので、 成長期には積極的に食べた い食品です。	
	とんかつ	豚肉 卵				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう 酒			
	ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆 ひじき		にんじん いんげん	しらたき ごぼう	砂糖	油	醤油 酒 みりん			
豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ えのき			煮干し 削り節				
22 火	カレーライス	牛肉 スキムミルク		にんじん ホールトマト グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	精白米 強化米	油	塩 こしょう ソース カレールー 赤ワイン	780	26.5	305
	牛乳		牛乳							カレーを食べる時、海藻類 や牛乳と一緒にとるとカルシ ウムがとれ、栄養のバランス がよくなります。特に中 学生は成長期なので意識し て食べましょう。	
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも		青じそドレッシング 塩			
コッペパン					コッペパン						
23 木	牛乳		牛乳							1年間、食事のマナーや 栄養のバランスを考えて食 事をとることができました か？成長期の食事は、生涯 の健康の基礎を作っています 。だから毎日の食事が大事 です。春休みも、朝ごはんを 食べ、栄養を考えて食事を しましょう。	
	スパゲティー ミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー	スキムミルク	ホールトマト にんじん トマトジュース	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティー	油	ケチャップ 塩 こしょう デミグラスソース 赤ワイン			
	カルシウムサラダ	しらすぼし	チーズ		キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし レモン果汁		かんきつドレッシング	塩			
	おたのしみデザート					おたのしみデザート					
24 金	修了式										

春休みも規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

平均値	791	31.3	385
基準値	830	30.0	450