

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価				
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
13(木)	ご飯 牛乳 サバカレー竜田 塩昆布サラダ 麻婆豆腐 わかめスープ	牛乳 サバ 昆布 豆腐 豚肉 味噌 豆腐 わかめ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 玉ねぎ	精白米 強化米 でん粉 油 ごま 油 砂糖 でん粉 ごま油	酒 醤油 カレー粉 塩 豆板醤 酒 醤油 鶏がら 鶏がら 醤油 塩	857	37.5	33.4	348	
14(金)	ご飯 牛乳 カツカレー ブロッコリーサラダ カスタードプリン	牛乳 とんかつ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー 人参	精白米 強化米 油 コーン ドレッシング カスタードプリン	カレールフ 醤油 りんごビューレー 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩	903	27.2	32.4	310	
17(月)	かしわご飯 牛乳 魚の香味ダレかけ サラダ 茎わかめ煮 みそ汁	鶏肉 牛乳 ホキ 茎わかめ 鶏肉 角天 わかめ 味噌	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ 人参 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 ごま 砂糖 ごま油 ドレッシング 油 砂糖 麩	醤油 酒 塩 塩 酒 酢 醤油 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	743	36.7	21.7	376	
21(金)	ご飯 牛乳 <b>クラスマッチ</b> チキン南蛮 クルトンサラダ れんこん金平 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 れんこん 人参 かぼちゃ ほうれん草 えのき	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 クルトン チーズ ドレッシング ごま油 砂糖	塩 こしょう 酢 タルタルソース 酒 みりん 醤油 唐辛子 煮干し(だし)	926	40.1	32.7	420	
24(月)	チキンライス 牛乳 ミートオムレツ サラダ エビフライ コンソメスープ ショコラケーキ <b>修了式</b>	鶏肉 牛乳 ミートオムレツ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 人参 キャベツ 人参	精白米 強化米 油 コーン バター ドレッシング じゃが芋 ショコラケーキ	トマトケチャップ 塩 コンソメ こしょう	996	35.4	32.7	350	
※物資の都合等により献立に変更がある場合がありますが、ご了承願います。						3月の平均	885	35.4	30.6	361

～献立表には何が書いてあるの??～

・献立に使われている食品を表示！

献立名の右3つの枠にはグループごとに、料理に使用している食材や調味料を書いています。  
同じ料理でも季節によって食材を変えていますので魚の種類や旬の食材がどれくらい使われているかチェックしてみてください。

・栄養成分を表示！！

エネルギー (kcal)、タンパク質 (g)、脂質 (g)、カルシウム (mg) が記載されています。  
数字で見てもピンときませんが、特に成長期に必要なカルシウムが多くとれるように献立を考えています。

最後に…献立表は生徒のみなさんや保護者の方にも見てもらい、日々の食事の指針となるように栄養バランスを考えて作っています。食事を作るときや外食でメニューを選ぶときに思い出してくれると嬉しいです。

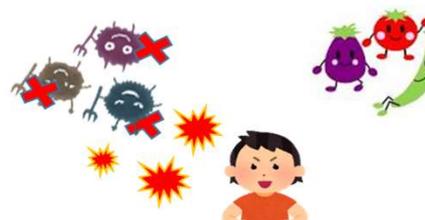
献立表を解説！！

普段なにげなく献立名だけ見ていると思いますが、成長期のみなさんに見てほしいポイントを紹介いたします。

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。  
緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

赤色のグループ (魚、肉、卵、大豆製品、 乳製品、海藻類など)	黄色のグループ (穀類、いも類、糖質、油脂、 ナッツ類など)	緑色のグループ (緑黄色野菜、淡色野菜、 くだものなど)
 <p>・ 血 や 肉 になる</p>	 <p>・ 体を動かす 力 になる</p>	 <p>・ 病気の 予防 になる</p>
 <p>・ 丈夫な 歯 や 骨 になる</p>	 <p>・ 考える 力 になる</p>	 <p>・ お腹の 調子 をととのえる</p>