



# 3月予定献立表



志貴野中学校

|          | 主食                  | 献立名  | 牛乳 | 使用している食品                    |    |                       |    |   |    | Eエネルギー                                 |      |              |                                    |
|----------|---------------------|--|----|-----------------------------|----|-----------------------|----|---|----|--|------|--------------|------------------------------------|
|          |                     |  |    | 赤 体をつくるもの                   |    | 緑 体の調子を整えるもの          |    | 黄 熱や力になるもの                                |    | たんぱく質                                  | F 脂質 |              |                                    |
|          |                     |  |    | 1群                          | 2群 | 3群                    | 4群 | 5群  | 6群 |  |      |              |                                    |
| 魚・肉・卵・豆類 |                     | 乳・小魚・海藻  |    | 緑黄色野菜                       |    | その他野菜・果物              |    | 穀類・芋・砂糖                                   |    | 油脂類                                    |      |              |                                    |
| 1月       | 食パン▲                | 春巻き フロズンヨーグルト▲<br>きゃべつとブロッコリーのごまサラダ■<br>ビーフンスープ ブルーベリージャム    | ○  | 春巻き<br>牛乳▲<br>フロズンヨーグルト▲    | ○  | ブロッコリー<br>赤ピーマン<br>人参 | ○  | きゃべつ 胡瓜<br>干し椎茸 白菜                        | ○  | 食パン▲<br>砂糖 ビーフン<br>ブルーベリージャム           | ○    | 油<br>白ごま■    | E 758 kcal<br>P 250 g<br>F 25.1 g  |
| 2月       | 春色<br>ちらし寿し         | えびフライ◆ <b>ひばまつり献立</b><br>菜花のひたし<br>手まり麩のすまし汁 ひなゼリー           | ○  | えびフライ◆<br>牛乳▲<br>絹ごし豆腐      | ○  | 人参<br>枝豆<br>菜花        | ○  | 干し椎茸 たけのこ<br>きゃべつ なめこ<br>玉ねぎ              | ○  | ずし飯<br>砂糖 てまり麩<br>ひなゼリー                | ○    | 油            | E 808 kcal<br>P 28.5 g<br>F 20.6 g |
| 3月       | きなこ<br>揚げパン▲        | 荒挽きウインナー(2)<br>海藻サラダ<br>ミネストローネ しっとりチョコケーキ                   | ○  | きなこ ベーコン<br>ウインナー<br>白いんげん豆 | ○  | 人参<br>トマト             | ○  | 大根 胡瓜<br>玉ねぎ しめじ<br>セロリ                   | ○  | 2/3コッパン▲<br>じゃが芋 マカロニ<br>砂糖 チョコケーキ     | ○    | 油<br>オリーブ油   | E 982 kcal<br>P 36.0 g<br>F 48.0 g |
| 4月       | ごはん                 | がんものめ煮<br>茎わかめの金平<br>豚汁 納豆 ベビーチーズ▲                           | ○  | がんもどき<br>ベーコン 豚肉<br>みそ 納豆   | ○  | 人参<br>茎わかめ<br>ベビーチーズ▲ | ○  | 大根<br>白菜<br>玉ねぎ                           | ○  | ごはん<br>砂糖 こんにゃく<br>さつま芋                | ○    |              | E 850 kcal<br>P 28.9 g<br>F 23.3 g |
| 5月       | ごはん                 | 鶏肉のりんごソースかけ<br>青菜のごま和え■<br>肉じゃが オレンジ                         | ○  | 鶏肉<br>牛乳▲                   | ○  | ほうれん草<br>人参<br>いんげん   | ○  | 生姜 りんご<br>レモン きゃべつ<br>玉ねぎ オレンジ            | ○  | ごはん<br>じゃが芋<br>こんにゃく 砂糖                | ○    | 白ごま■         | E 811 kcal<br>P 28.7 g<br>F 16.3 g |
| 8月       | 2/3<br>コッパン▲        | ひよこ豆の揚げがらめ<br>白菜のひたし<br>五目ラーメン 豆乳プリン                         | ○  | ひよこ豆<br>高野豆腐<br>豚肉          | ○  | 人参                    | ○  | 白菜 胡瓜 きゃべつ<br>生姜 にんにく メンマ<br>コーン 黒きくらげ ねぎ | ○  | 2/3コッパン▲<br>ラーメン でんぷん<br>砂糖 豆乳プリン      | ○    | 油            | E 811 kcal<br>P 30.1 g<br>F 26.2 g |
| 9月       | ごはん                 | 鯖のホイル焼き<br>小松菜のごまびたし■<br>煮しめ 干しプルーン                          | ○  | 鯖のホイル焼き<br>油揚げ              | ○  | 小松菜<br>人参             | ○  | きゃべつ<br>大根 干しプルーン                         | ○  | ごはん<br>里芋 砂糖<br>こんにゃく                  | ○    | 白ごま■         | E 934 kcal<br>P 35.4 g<br>F 24.8 g |
| 10月      | クロワ<br>ッサン<br>(2)●▲ | 豚肉としぱのケチャップがらめ<br>カラフル和え ビーチシャベット<br>卵とコーンのスープ●              | ○  | 豚肉<br>豚しぱ<br>大豆 卵●          | ○  | 赤ピーマン<br>黄ピーマン        | ○  | 生姜 きゃべつ 胡瓜<br>コーン 玉ねぎ<br>ビーチシャベット         | ○  | クロワッサン●▲<br>でんぷん<br>砂糖                 | ○    | 油            | E 861 kcal<br>P 35.4 g<br>F 35.0 g |
| 11月      | 麦ごはん                | ハンバーグ<br>きゃべつとコーンのサラダ<br>カレー▲ 錦糸卵● ヨーグルト▲                    | ○  | ハンバーグ<br>牛肉<br>錦糸卵●         | ○  | 人参<br>ヨーグルト▲          | ○  | きゃべつ 胡瓜<br>コーン にんにく<br>生姜 玉ねぎ             | ○  | 麦ごはん<br>砂糖<br>じゃが芋                     | ○    | 油<br>カレールウ▲  | E 862 kcal<br>P 28.7 g<br>F 22.0 g |
| 12月      | ごはん                 | 鯖の甘みそかけ<br>ほうれん草と生椎茸のひたし<br>田舎汁 いちご(2) ひじきのり                 | ○  | 鯖 みそ<br>油揚げ                 | ○  | ほうれん草<br>人参           | ○  | きゃべつ 生椎茸<br>大根 ねぎ<br>いちご                  | ○  | ごはん<br>砂糖 里芋<br>こんにゃく                  | ○    |              | E 795 kcal<br>P 34.1 g<br>F 20.5 g |
| 15月      | 米粉入り<br>パン▲         | とうふナゲット(2)● ケチャップ<br>胡瓜ときゃべつのごま和え■<br>ワントンスープ みかんクレープ        | ○  | 絞豆腐<br>鶏肉 卵●<br>豚肉          | ○  | 人参<br>ひじき             | ○  | 玉ねぎ コーン<br>きゃべつ 胡瓜<br>白菜 干し椎茸 ねぎ          | ○  | 米粉パン▲ パン粉<br>でんぷん ワンタン<br>みかんクレープ      | ○    | 油<br>白ごま■    | E 840 kcal<br>P 30.5 g<br>F 33.1 g |
| 16月      | 栗赤飯■                | 若鶏肉の香味焼き■ <b>卒業お祝い献立</b><br>青菜のコーン和え<br>きのこ汁 いちごのお祝いケーキ●▲    | ○  | 鶏肉<br>絹ごし豆腐                 | ○  | 小松菜<br>うるめ削り          | ○  | ねぎ 生姜<br>きゃべつ コーン<br>ひらたけ 玉ねぎ             | ○  | 赤飯<br>いちごのケーキ●▲                        | ○    | 栗■<br>ごま油■   | E 752 kcal<br>P 34.2 g<br>F 15.2 g |
| 17月      | 卒業式                 |  |    |                             |    |                       |    |   |    |  |      |              |                                    |
| 18月      | ごはん                 | えびシューマイ(2)◆◆ <b>食育の日</b><br>春待ちきつね丼<br>にらと卵のすまし汁● メロンゼリー     | ○  | 油揚げ<br>えびシューマイ◆◆<br>卵●      | ○  | 人参<br>にら              | ○  | 玉ねぎ<br>ねぎ<br>生椎茸                          | ○  | ごはん でんぷん<br>砂糖 白玉麩<br>メロンゼリー           | ○    |              | E 880 kcal<br>P 33.9 g<br>F 26.2 g |
| 19月      | ごはん                 | ししゃもの石垣揚げ●■<br>じゃが芋のつや煮<br>豆腐のみそ汁 清見みかん                      | ○  | 子持ちししゃも<br>卵● みそ<br>絹ごし豆腐   | ○  | 人参<br>うるめ削り           | ○  | 生椎茸<br>玉ねぎ<br>清見みかん                       | ○  | ごはん<br>小麦粉 砂糖<br>じゃが芋                  | ○    | 白ごま■<br>黒ごま■ | E 838 kcal<br>P 32.2 g<br>F 22.2 g |
| 22月      | コッパン▲               | ブロッコリーとベーコンのキッシュ●▲<br>カミカミナムル■ いちご(2)<br>わかめスープ チョコビーンズクリーム▲ | ○  | ベーコン<br>卵●                  | ○  | 人参<br>小松菜             | ○  | 玉ねぎ マッシュルーム<br>切干大根 きゃべつ<br>白菜 ねぎ いちご     | ○  | コッパン▲<br>砂糖<br>チョコビーンズクリーム▲            | ○    | ごま油■<br>白ごま■ | E 704 kcal<br>P 30.7 g<br>F 24.9 g |
| 23月      | ごはん                 | 赤魚の立田揚げ<br>ほうれん草としめじのごまみそ■<br>団子汁 ブルーベリーゼリー                  | ○  | 赤魚<br>みそ                    | ○  | ほうれん草<br>人参           | ○  | 生姜 きゃべつ<br>しめじ 大根<br>ねぎ                   | ○  | ごはん でんぷん 砂糖<br>白玉団子 こんにゃく<br>ブルーベリーゼリー | ○    | 油<br>黒ごま■    | E 825 kcal<br>P 28.3 g<br>F 19.6 g |

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

平均  
E 832 kcal  
P 31.3 g  
F 25.2 g

卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽

基準  
E 830 kcal  
P 34.0 g  
F 23.0 g

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので、ご確認をおねがいします。



## 家族そろって食事をする 時間を

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。家庭での食事の時間を振り返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

