



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

