



令和6年度 3月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・13 回  
(米10回・パン麺3)

| 日 曜  | 学 校 園 | 献 立 名                                                | 主に体の組織をつくる食品群       |          | 主に体の調子を整える食品群 |                      | 主に体のエネルギーになる食品群 |          | その他         | 基準<br>14歳 - 820Kcal<br>たんぱく質 30g<br>脂質 25g<br>塩分 3g |
|------|-------|------------------------------------------------------|---------------------|----------|---------------|----------------------|-----------------|----------|-------------|-----------------------------------------------------|
|      |       |                                                      | 1群                  | 2群       | 3群            | 4群                   | 5群              | 6群       |             |                                                     |
|      |       |                                                      | 魚・肉・卵<br>豆・豆制品      | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜         | その他の野菜<br>果物         | 穀類・いも類・砂糖       | 油脂類      |             |                                                     |
| 3 月  |       | 3-1<br>リクエストメニュー                                     | 豚肉                  | 煮干粉 牛乳   | にんじん          | もやし・コーン・ねぎ・たまごだけ     | 中華麺             |          | 鶏ガラ         | 865                                                 |
|      |       |                                                      | 豚肉                  |          | にら            | キャベツ・ねぎ              | 小麦粉             | サラダ油     |             | 35.1                                                |
|      |       |                                                      |                     |          | にんじん          | きゅうり・キャベツ            | 春雨              | ごま       |             | 30.2                                                |
|      |       |                                                      |                     | 乳製品      |               |                      | 砂糖・米粉           |          |             | 4.0                                                 |
| 4 火  |       | 3-2<br>リクエストメニュー                                     | (きなこ)               | (わかめ) 牛乳 |               |                      | パン・砂糖・(キャベツ)    | 米油 (コア)  | キャベツ        | 870                                                 |
|      |       |                                                      | 豚肉・牛肉               |          |               | 玉ねぎ                  | パン粉             | サラダ油     |             | 34.5                                                |
|      |       |                                                      | バナナ                 | 牛乳 乳製品   | アロカリ・にんじん     | カリフラワー・キャベツ          | 小麦粉 砂糖          | バター      |             | 26.9                                                |
|      |       |                                                      |                     | 牛乳       | パセリ           | コーン・玉ねぎ              |                 |          |             | 3.2                                                 |
| 5 水  |       | 3-1<br>リクエストメニュー                                     | モロ                  |          |               |                      | 米・麦             |          | 唐辛子・酢       | 899                                                 |
|      |       |                                                      |                     | のり       | 小松菜・にんじん      | 白菜・もやし               | でん粉・砂糖          | サラダ油     |             | 34.2                                                |
|      |       |                                                      | 豚肉・豆腐・みそ            | 乳製品      | にんじん          | 大根・ごぼう・こんにゃく・ねぎ      | 里芋 米粉・砂糖        | サラダ油     |             | 26.5                                                |
|      |       |                                                      |                     | 牛乳       |               |                      |                 |          |             | 2.8                                                 |
| 6 木  | 🍀     | ご飯 牛乳<br>焼き魚<br>にんにくしょうゆあえ<br>五目きんぴら                 | 赤魚                  | 牛乳       |               |                      | 米・麦             |          |             | 780                                                 |
|      |       |                                                      |                     |          | ほうれん草・にんじん    | もやし・にんにく             |                 | ごま油      |             | 31.9                                                |
|      |       |                                                      | 鶏肉・さつま揚げ            | きわかめ・煮干粉 | にんじん          | 大根・ごぼう・こんにゃく         | 砂糖              | サラダ油     |             | 18.0                                                |
|      |       |                                                      |                     |          |               |                      |                 |          |             | 3.0                                                 |
| 7 金  |       | 3-4<br>リクエストメニュー                                     | 豚肉                  | 牛乳       |               | キムチ(白菜)・たくあん(大根)     | 米               | ごま油      |             | 846                                                 |
|      |       |                                                      | 鶏肉                  |          |               | 生姜                   | 片栗粉             | サラダ油     |             | 31.8                                                |
|      |       |                                                      |                     |          | 小松菜・にんじん      | もやし・白菜               |                 | ごま       |             | 24.2                                                |
|      |       |                                                      |                     |          |               | みかん・バナナ・モモ・りんご・いちご果汁 | 砂糖・サイダー・ゼリー     |          |             | 3.5                                                 |
| 10 月 |       | 3-3<br>リクエストメニュー                                     | 鶏肉                  | わかめ 牛乳   |               |                      | 米               |          | コショウ・キャベツ   | 898                                                 |
|      |       |                                                      |                     | のり       | ほうれん草         | もやし                  | 砂糖              | ごま       |             | 31.3                                                |
|      |       |                                                      | 豚肉                  | 煮干粉 乳製品  | にんじん・にら       | えのき・舞茸・なめこ・白菜・ねぎ     | 春雨 砂糖           | ごま・アーモンド | (鶏ガラ)       | 33.6                                                |
|      |       |                                                      |                     |          |               |                      |                 |          |             | 3.3                                                 |
| 11 火 |       | 卒業式                                                  | 3年生のみなさん、卒業おめでとう！   |          |               |                      |                 |          |             |                                                     |
| 12 水 | 🍀     | チーズパン<br>牛乳<br>浪花やきそば<br>さくさく桃ゼリー                    | チーズ<br>牛乳           |          |               |                      | パン              |          |             | 794                                                 |
|      |       |                                                      | 豚肉                  |          |               | もやし・にら               | 中華麺             | サラダ油     | ソース<br>(鰹節) | 33.8                                                |
|      |       |                                                      | 焼き豆腐・ちくわ            | いりこ      | にんじん          | 大根・ごぼう・しいたけ・こんにゃく    | さといも            |          |             | 26.7                                                |
|      |       |                                                      |                     |          |               |                      |                 |          |             | 4.0                                                 |
| 13 木 |       | 麦入りごはん 牛乳<br>スタミナ焼き<br>切り干し大根のポン酢あえ<br>みそ汁           | 豚肉                  | 牛乳       |               |                      | 米・麦             |          |             | 827                                                 |
|      |       |                                                      |                     |          | ピーマン          | 玉ねぎ・にんにく・生姜          |                 | サラダ油     |             | 36.7                                                |
|      |       |                                                      |                     |          | ほうれん草・にんじん    | 切干大根                 |                 | ごま       | ポン酢<br>(鰹節) | 18.3                                                |
|      |       |                                                      | みそ・油揚げ              | わかめ      |               | 玉ねぎ                  | じゃがいも           |          |             | 3.0                                                 |
| 14 金 | 🍀     | 五穀ごはん<br>チキンカレー<br>海藻サラダ<br>ヨーグルト                    |                     | 牛乳       |               |                      | 米・玄米            |          |             | 890                                                 |
|      |       |                                                      | 鶏肉                  |          | にんじん・トマト      | 玉ねぎ・セロリ・にんにく・生姜      | じゃがいも・小麦粉       | サラダ油     | 香辛料         | 33.1                                                |
|      |       |                                                      |                     | わかめ      | ほうれん草         | キャベツ・きゅうり・コーン        |                 | ごま油      |             | 23.9                                                |
|      |       |                                                      | 卵                   | 牛乳       |               |                      | 砂糖              |          |             | 2.6                                                 |
| 17 月 | 🍀     | ごはん 牛乳<br>フルコギ風炒めもの<br>かきたま汁<br>韓国のに                 | 鶏肉                  | 牛乳       |               |                      | 米               |          |             | 890                                                 |
|      |       |                                                      | 卵・高野豆腐              |          | にんじん・にら       | 玉ねぎ・もやし・しいたけ・にんにく・生姜 |                 | サラダ油     | 豆板醤         | 35.4                                                |
|      |       |                                                      |                     | のり       | にんじん・小松菜      | 玉ねぎ                  |                 |          |             | 25.0                                                |
|      |       |                                                      |                     |          |               |                      |                 |          |             | 2.3                                                 |
| 18 火 |       | 麦入りごはん 牛乳<br>焼き魚<br>ナムル<br>八宝菜                       |                     | 牛乳       |               |                      | 米・麦             |          |             | 831                                                 |
|      |       |                                                      | 銀鱈                  |          |               |                      | 砂糖              |          |             | 30.3                                                |
|      |       |                                                      | 豚肉・いか・えび・うずら卵       |          | にら            | えのき・もやし              |                 | ごま・ごま油   | 辛子          | 27.9                                                |
|      |       |                                                      |                     |          | にんじん          | 玉ねぎ・白菜・きくらげ・生姜       | 片栗粉             | サラダ油     |             | 2.4                                                 |
| 19 水 | 🍀     | フリッパッシュパン 牛乳<br>かんぴょうグラタン<br>はくさいとあさりのスープ<br>アセロラゼリー |                     | 牛乳       |               |                      | パン              |          |             | 803                                                 |
|      |       |                                                      | 鶏肉                  | 牛乳・チーズ   | ほうれん草         | かんぴょう・玉ねぎ・ツナ・コーン     | 小麦粉             | バター      |             | 30.0                                                |
|      |       |                                                      | あさり                 | わかめ      | にんじん・小ねぎ      | 白菜・もやし・ねぎ            |                 |          |             | 24.5                                                |
|      |       |                                                      |                     |          |               | アセロラ果汁               | 砂糖              |          |             | 3.0                                                 |
| 20 木 |       | 春分の日                                                 |                     |          |               |                      |                 |          |             |                                                     |
| 21 金 |       | ごはん 牛乳<br>鶏肉のかりん揚げ<br>塩昆布あえごま油風味<br>けんちん汁 デザート       | 鶏肉                  | 牛乳       |               |                      | 米               |          |             | 870                                                 |
|      |       |                                                      |                     |          |               | 生姜                   | でん粉             | 米油       |             | 31.5                                                |
|      |       |                                                      |                     | 昆布       | ほうれん草         | キャベツ・もやし             |                 | ごま・ごま油   |             | 28.3                                                |
|      |       |                                                      | 豆腐・みそ               |          | にんじん          | 大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく      | 里芋              |          |             | 2.5                                                 |
| 24 月 |       | 修了式                                                  | 1・2年生のみなさん、修了おめでとう！ |          |               |                      |                 |          |             |                                                     |

都合により献立を変更する場合があります。

今年度の最終月になりました。  
この一年間で食に関する学びはいかがでしたか？  
知識を実践に生かして自分の身体のために役立ててくださいね。

今月のミネラル平均 カルシウム : 437mg 鉄分 : 4.7mg

3月はリクエストメニューや麺の割合が多いため、どうしても塩分が高めになってしまいます。朝・夕の食事調整をお願いします。

朝ごはんを食べていますか？

感謝の気持ちを持っていますか？

朝・昼・夜の3食を食べていますか？

なるべく偏食を減らせるようにチャレンジしていますか？

よくかんで食べていますか？

当番の仕事は責任をもってやっていますか？

家事を手伝っていますか？

