



# 平成29年度 3月予定献立表 西中学校

給食日数 (米)

曜日	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	エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		脂質 g
									塩分 g
1 木	1-7 リクエストメニュー		牛乳			パン 砂糖	米油 ココア	シナモン	770 23.8 21.4 2.5
		鶏肉				砂糖	サラダ油		
			チーズ			じゃがいも	マーガリン		
			のり	ほうれん草	もやし				
2 金	五目ちらし寿司	鶏肉 卵 油揚げ		にんじん	竹の子 かんぴょう ごぼう 枝豆 こんにゃく	米 砂糖	サラダ油		821 37.1 21.0 3.5
	牛乳		牛乳						
	モロみそ漬け焼き	モロ みそ							
	おひたし	かつお節		小松菜	もやし 白菜				
	すまし汁	はんぺん 豆腐	わかめ						
	さくらゼリー				さくらんぼ	水あめ 砂糖			
5 月	おおぞら リクエストメニュー		わかめ			米 麦			872 26.4 27.3 3.6
			牛乳						
		豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	米油		
				小松菜 にんじん	白菜 もやし		ごま		
		豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	里芋	小麦粉 砂糖 はちみつ		
6 火	1-6 リクエストメニュー	サシミズ	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン			877 38.9 33.8 4.0
			牛乳						
		豚肉 ベーコン		ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま ごま油		
		卵	牛乳 特濃粉	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		ローリエ コツメン	
7 水	麦入りごはん					米 麦			855 30.9 26.3 2.7
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉			竹の子 きくらげ しいたけ	小麦粉	米油		
	マーボー野菜炒め	豚肉 みそ	にんじん	キャベツ もやし 竹の子 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ		砂糖	サラダ油		
	ちんげん菜と卵のスープ	豆腐 卵							
8 木	麦入りごはん					米 麦			766 26.4 21.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのねぎみそ焼き	厚揚げ みそ			しょうが ねぎ				
	おひたし			ほうれん草 にんじん	白菜 もやし				
	こんにゃくきんぴら	ちくわ	くきわかめ	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖	ごま サラダ油		
9 金	3-1 リクエストメニュー		牛乳			米			927 37.2 24.8 3.6
		鶏肉	チーズ	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく しょうが	さつまいも 砂糖	サラダ油	コチジャン	
				ほうれん草	もやし		ごま油		
				にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ	トック			
		卵	牛乳・特濃粉		いちご果肉	砂糖			
12 月	卒業式  3年生のみなさん、卒業おめでとう! 								
13 火	麦入りごはん					米 麦			878 30.4 24.3 2.6
	エッグカレー	鶏肉 うすら卵		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ポイルサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	オリーブ油	バジル	
	カルシウムヨーグルト		ヨーグルト						



		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	エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		脂質 g
									塩分 g
14 水	麦入りごはん					米 麦			814 31.3 24.6 3.0
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん	しらたき 絹さや	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ	片栗粉 砂糖			
	もやしのソテー			にら	もやし にんにく		ごま油		
15 木	コッペパン					パン			750 32.4 21.7 3.9
	焼きそば	いか 豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	中華麺	サラダ油	中濃ソース	
	牛乳		牛乳						
	粉ふきいものり風味		青のり チーズ			じゃがいも			
	ひじきと卵のスープ	卵 豆腐 ベーコン	ひじき	小松菜 にんじん		でんぷん			
16 金	麦入りごはん					米 麦			841 33.0 28.6 3.2
	セルフ二色丼	卵 鶏肉			枝豆 しょうが	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	おひたし	半田さんちのアスパラガス		アスパラガス にんじん					
	みそ汁				キャベツ		ごま		
19 月	麦入りごはん					米 麦			777 34.8 22.6 3.1
	ピビンバ丼の具	豚肉		ほうれん草 にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	みそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜					
	麦入りごはん					米 麦			
20 火	牛乳		牛乳						917 36.4 25.5 3.1
	シイラの香味焼き	シイラ			しょうが にんにく				
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ 切干 大根	砂糖	サラダ油 ごま		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	半田さんちのアスパラガス	アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖			
	麦入りごはん					米 麦			
22 木	牛乳		牛乳						924 35.0 25.0 2.6
	鶏肉				しょうが	でんぷん	米油		
	のり			ほうれん草 にんじん	もやし				
	牛乳 生クリーム			パセリ	コーン	小麦粉	バター		
	卵				レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン		
22 木	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。

今月のミネラル平均 カルシウム:430mg 鉄分:4.1mg 塩分:3.2g

## 一年間をふり返りましょう

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身体のために役立ててほしいです。



毎日朝ごはんを食べましたか？



ごちそうさまでした

食べ物を大切にする気持ちや感謝の気持ちを忘れていませんか？



朝・昼・夜の3食ちゃんと食べていますか？



偏食していませんか？



よくかんで食べていますか？



給食当番の仕事は責任をもってやっていますか？



家で家事を手伝っていますか？

☆ 4月からそれぞれ、気持ちを新たにがんばりましょう！