

3月 給食献立予定表



R83 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

日(曜)	予定献立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
2日(月)	3年生リクエント献立							
	ごはん	米						エネルギー 915 kcal
	ワンタンスープ	わんたん		豚肉		にら にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質 31.3 g
	たれかつ	パン粉 でん粉 砂糖	油	豚肉				脂質 29.5 g
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖	油 ごま油			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量 3.2 g
	豆乳アイス	水あめ 砂糖 でん粉	油	豆乳				
	牛乳				牛乳			
4日(水)	ごはん	米						エネルギー 798 kcal
	さつまい	さつまいも こんにゃく		とうふ とり肉 みそ		にんじん	ねぎ だいこん	たんぱく質 32.4 g
	ニギスフライ	パン粉 小麦粉 でん粉 ぶどう糖	油		にぎす			脂質 23.9 g
	ごま入りきりざい		ごま	納豆		ごまつな にんじん	たくあん	食塩相当量 2.2 g
	牛乳						牛乳	
	卵カレー	(ごはん) 米 (カレー) ジャガイモ でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	油 ラード	豚肉 うすら卵		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが パパイア りんご レーズン	たんぱく質 26.9 g
5日(木)	ハムサラダ		油	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 26.2 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.5 g
	牛乳						牛乳	
	ごはん	米						エネルギー 774 kcal
6日(金)	ごまつなとじゃがいものみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		ごまつな	ねぎ	たんぱく質 32.4 g
	さわらの塩麴焼き			さわら				脂質 20.5 g
	ごま入り荳わかめのきんぴら	こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉	くわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 3 g
	チーズ				チーズ			
	牛乳						牛乳	
9日(月)	ごはん	米						エネルギー 788 kcal
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 砂糖	油	豚肉 牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 30 g
	鉄火みそ	砂糖	油	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 13.5 g
	フルーツ漬け	砂糖					キャベツ きゅうり 甘栗	食塩相当量 2.4 g
	飲むヨーグルト	砂糖			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			
	牛乳							エネルギー 836 kcal
10日(火)	ごはん	米						エネルギー 836 kcal
	呉汁	じゃがいも		みそ 大豆		ごまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	たんぱく質 33.5 g
	ますの西京焼き	砂糖		マス みそ				脂質 31.9 g
	切り干し大根炒め煮	砂糖	油	油揚げ とり肉		にんじん さやいんげん	切干しだいこん	食塩相当量 2.2 g
	牛乳						牛乳	
11日(水)	ゆかりごはん	米				しそ		エネルギー 760 kcal
	チンゲン菜とほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	たんぱく質 31.8 g
	とり肉のカレー揚げ	でん粉	油	とり肉				脂質 24.7 g
	アーモンド入りジャキジャキサラダ	じゃがいも	アーモンド 油			にんじん	きゅうり	食塩相当量 3.1 g
	牛乳						牛乳	

日(曜)	予定献立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
12日(木)	ごはん	米						エネルギー 883 kcal
	かきたまみそ汁			とうふ 卵 みそ		ごまつな	たまねぎ	たんぱく質 37.9 g
	煮込みハンバーグ	でん粉 砂糖	牛脂 油	とり肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 26.9 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり とうもろこし	食塩相当量 3.4 g
	乾燥小魚	砂糖 水あめ					かたくちいわし	
	牛乳				牛乳			
13日(金)	進級お祝い献立	(ごはん) 米 (具) 砂糖 でん粉	油 ごま油	とうふ 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ メンマ	たんぱく質 32 g
	ごま入り中華サラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	脂質 23.6 g
	お祝い紅白ゼリー	水あめ 粉あめ 砂糖		豆乳加工品			いちご	食塩相当量 2.8 g
	牛乳						牛乳	
	一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	817 kcal 31.9 g	脂質 食塩相当量	25.1 g 2.8 g	カルシウム 鉄	396 mg 3.4 mg	

1年間の給食をふり返いましょう

① 食事の前に手あらいが
できましたか



② 協力して給食の準備が
できましたか



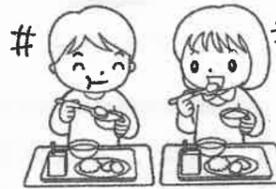
③ すききらいなく
食べられましたか



④ よい姿勢で
食べられましたか



⑤ 友だちと楽しく会食
することができた
か



⑥ 食事のあいさつが
きちんとできましたか



⑦ 給食後の後片付けが
正しくできましたか



⑧ はしを正しく持って
使うことができました
か



⑨ 残さず食べることが
できましたか

