



平成30年3月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料					牛乳を除いた栄養価			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				魚・肉・卵・大豆	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				種実類 油脂類
2 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のヅパ ^o 刺 ^o ス 筍のおかか和え マカロニサラダ	○	牛肉 ツナ 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	玉葱・胡瓜 筍	米・押し麦 マカロニ	ヅパ ^o 刺 ^o ス	925	39.2	32.7
5 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ インゲンとキノコのソテー 白菜のおかか和え	○	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	インゲン 人参 ねぎ・しめじ もやし	グリーソ ^o フ 生姜・にんにく 玉葱・生姜 えりんぎ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油	875	38.9	26.5
6 (火)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のブルコギ 青切り昆布煮 大根と胡瓜の酢の物	○	牛肉 卵 みそ	牛乳 昆布 いりこ わかめ	人参 ニラ	玉葱・胡瓜・えのき 筍・きくらげ 生姜・にんにく 大根・キャベツ	米・押し麦 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	899	33.6	25.5
7 (水)	麦ご飯 味噌汁	とろーりカツ丼 肉じゃが フルーツヨーグルト ルゾ ^o ジュース	○	豚肉 卵 牛肉 豆腐・みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ いりこ	人参 ねぎ	玉葱 みかん・パイナップル	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油	1,021	37.3	31.0
8 (木)	わかめ ご飯 コーン スープ	豚天のお好み焼き風 ポテトサラダ 黒ごまプリン	○	豚肉 卵	牛乳 わかめ 青海苔 生クリーム		玉葱・生姜 胡瓜	米・押し麦・ゼラチン でんぷん・砂糖 じゃがいも とうもろこし	サラダ油 ソース マヨネーズ ごま	1,148	35.7	32.1
9 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 根菜と厚揚げの煮物 蓮根のカレー風味サラダ 巣立ちゼリー	○	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 キヌサヤ ねぎ	グリーソ ^o フ 大根 白菜	米・押し麦 蓮根 枝豆 セラチン	ごま サラダ油 カレー粉 マヨネーズ	836	29.8	27.6
12 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のお浸し	○	豚肉 卵 練り製品 みそ	牛乳 ひじき わかめ いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	グリーソ ^o フ 玉葱 玉葱・キャベツ えのき	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	912	26.8	21.2
13 (火)	麦ご飯 中華 スープ	麻婆豆腐 蒟蒻と青菜の炒め物 もやしのおかか和え	○	豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 人参 青梗菜	玉葱・もやし 生姜・にんにく 筍	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・砂糖	サラダ油 ごま ごま油	805	29.1	22.2
14 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	カレーライス ごほうとベーコンの炒め煮 グリーンサラダ	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 インゲン パセリ	玉葱・キャベツ 胡瓜・大根 生姜・にんにく 牛蒡	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蒟蒻 とうもろこし	サラダ油 ごま	960	32.2	23.3

栄養価平均値	931	33.6	26.9
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5

本年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度の給食は楽しく、美味しく、マナーを守って食べることができましたか？給食当番の仕事がきちんと出来ましたか？
4月からは新一年生が入学します。この1年間、給食で学んだことを先輩として後輩へ伝えて欲しいと思います。

3月9日(金)は修了式です。
3年生は給食最後の日になります。
3年間食べてきた一汁三菜給食はどうだったでしょうか。みなさんの高校での活躍を祈っています。
中学修了おめでとうございます！