



平成29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						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			
6 (月)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚の香草焼き 大根の煮物 蓮根のカレー風味サラダ	○	白身魚 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 かいわれ	グリーンリーフ 大根	米・押し麦 パン粉 蓮根・枝豆	ごま カレー粉 マヨネーズ サラダ油	790	34.5	19.8
7 (火)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のブルコギ 青切り昆布煮 春雨の酢物	○	牛肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 昆布 わかめ いりこ	人参 ニラ ねぎ	玉葱・キャベツ 筍・エノキ 生姜・にんにく 胡瓜	米・押し麦 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	915	33.8	26.2
8 (水)	麦ご飯 コーンクリームスープ	鶏のから揚げ 焼きピーナツ インゲンのピーナツ和え オレンジジュース	○	鶏肉 練り製品	牛乳	インゲン 人参 ピーマン パセリ	グリーンリーフ 玉葱・生姜 きくらげ	米・押し麦 てんぷん・砂糖 薄力粉 とうもろこし	ごま油 ピーナツ	1,036	38.4	38.3
9 (木)	かしわ麦ご飯 コンソメスープ	豚天のお好み焼き風 ほうれん草とコーンのソテー ごま団子	○	鶏肉 豚肉	牛乳 青海苔	人参 ほうれん草 パセリ	牛蒡 しいたけ 玉葱 生姜	米・押し麦・上新粉 蒟蒻・砂糖 薄力粉・小豆 とうもろこし	サラダ油 ソース マヨネーズ ごま	1,018	34.3	37.8
10 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き ひじきの五目煮 菜の花のおひたし 祝いケーキ	○	卵 豚肉 練り製品 みそ	牛乳 ひじき わかめ いりこ	人参 ほうれん草 菜の花 ねぎ	しいたけ もやし グリーンリーフ 筍・玉葱	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 薄力粉	サラダ油 チョコレート マヨネーズ	1,008	37.1	37.7
13 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 根菜と厚揚げの煮物 白菜の柚子香和え	○	鶏肉 厚揚げ 豆腐・みそ	牛乳 いりこ わかめ	人参 キヌサヤ ねぎ	グリーンリーフ 大根 白菜 柚子	米・押し麦 砂糖 里芋	ごま	977	43.1	31.7
14 (火)	麦ご飯 コンソメスープ	カレーライス ごぼうとベーコンの炒め煮 グリーンパルメザン	○	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 インゲン パセリ	玉葱 生姜・にんにく 牛蒡 大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蒟蒻	サラダ油 ごま	1,082	31.5	29.3

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養価平均値	975	36.1	31.5
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

もうすぐ今年度が終わります。みなさんは、この一年間で色々な「食」の経験をしてきました。楽しみながら残さず給食を食べることができましたか？
本校では、旬のものや地域の食材を取り入れ、栄養バランスが整った献立を考えています。給食で学んだことを思い出して、これからの食生活に生かして欲しいと思います。