

令和5年4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			
17 (月)	古代米赤飯 澄まし汁	カツレツ ほうれん草ときのこのソテー マカロニツナサラダ 祝い大福	○	豚肉 卵 ツナ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 三つ葉	玉葱・しめじ マッシュルーム グリーンソフ・胡瓜 えりんぎ	米・押し麦・麩 黒米 パン粉・薄力粉 マカロニ	サラダ油・塩 トマトソース・出汁 コンソメ マヨネーズ	1,025	38.6	39.3
18 (火)	麦ご飯 中華スープ	鶏天のチリソース 切干大根のごま炒め 春雨の酢物	○	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参・ネギ インゲン 青梗菜	生姜・にんにく 深ねぎ・大根 グリーンソフ・胡瓜 しめじ・オクラ	米・押し麦 薄力粉・春雨 でんぷん 蒟蒻・砂糖	塩・胡椒・酢・ごま油 サラダ油・ごま油 鶏がらスープ・みりん ケチャップ・出汁・ごま	968	36.1	33.9
19 (水)	麦ご飯 澄まし汁	銀鮭の味噌マヨネーズ 焼き 里芋と牛肉の煮物 インゲンのピーナツ和え オレンジジュース	○	鮭・牛肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	インゲン 人参 ねぎ	グリーンソフ	米・押し麦 里芋 砂糖 ソーメン	マヨネーズ・出汁 塩・胡椒 ほんだし ピーナツの素	823	36.9	22.2
20 (木)	麦ご飯 きのこスープ	ハヤシライス ごぼうとベーコンの塩炒め シーザーサラダ	○	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱・キャベツ・レタ マッシュルーム 牛蒡・人参・しめじ	米・押し麦 砂糖 とうもろこし	サラダ油・ケチャップ ハヤシルー コンソメ・ドレッシング 塩・胡椒	973	26.5	39.9
21 (金)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ 厚揚げ煮物 いもいもサラダ	○	メンチカツ 厚揚げ みそ・角天	牛乳 わかめ いりこ	人参 南瓜	グリーンソフ 胡瓜 大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 さつま芋	サラダ油・醤油 出汁・ソース・塩 ほんだし・みりん マヨネーズ・出汁	997	31.7	32.2
24 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら 筍とぜんまいの煮物 白菜のおかか和え	○	豚肉 練り製品 かつおぶし 豆腐	牛乳 いりこ わかめ	人参 ねぎ	グリーンソフ・ぜんまい 生姜 筍 白菜	米・押し麦 砂糖・薄力粉	しょう油・料理酒 ソース・サラダ油 出汁 料理酒	926	36.2	31.5
25 (火)	麦ご飯 わかめスープ	回鍋肉 焼きビーフン ポパイサラダ	○	豚肉 ツナ 練り製品	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 ほうれん草	玉葱・キャベツ きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ピーマン	サラダ油・醤油 中華調味料・マヨネーズ みりん・ごま油・ごま 鶏がらスープ	872	36.6	26.0
26 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の磯辺揚げ 大根と豚肉の旨煮 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	白身魚 豚肉 みそ	牛乳・いりこ 海藻・ヨーグルト チリメン わかめ	人参 ねぎ	グリーンソフ・生姜 大根 胡瓜 ブルーベリー	米・押し麦・でんぷん 砂糖・薄力粉・麩 グリーンピース	塩・胡椒・みりん サラダ油 しょう油 出汁	817	38.5	17.8
27 (木)	麦ご飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ ジャーマンポテト カブの柚子香和え	○	豆腐ハンバーグ みそ ベーコン	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ ピーマン	かぶ・グリーンソフ 胡瓜 柚子 もやし	米・押し麦 砂糖・デンプン じゃがいも	ソース・醤油 コンソメ・出汁 塩・胡椒・酢	857	30.8	19.2
28 (金)	じゃこご飯 味噌汁	牛肉のソテー ジャパネーズ 菜の花の煮浸し ブロッコリーとツナのサラダ	○	牛肉 ツナ みそ	牛乳 じゃこ わかめ いりこ	人参 菜の花 ブロッコリー	玉葱	米・押し麦 とうもろこし	ジャパネーズ みりん・塩 出汁 マヨネーズ	922	35.1	33.7

栄養価平均値	918	34.7	29.6
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



ご入学・ご進級おめでとうございます。

三陽中学校では、中学生に必要な栄養バランスを考えた一汁三菜給食の提供を行っております。献立には、和食の良さを伝えるために、魚・大豆・野菜・海藻類も多く登場します。

初めて食べる食材や苦手な食材があるかもしれませんが、まずは一口食べることから始めてください。給食を残さず食べて、元気に楽しく中学校生活を過ごしましょう！



●お知らせ●

給食当番の生徒は、毎週金曜日にエプロンと帽子のセットを持ち帰ります。お手数ですが、洗濯後、翌週月曜日に持参をお願いします。