



令和6年3月 給食献立表



| 日<br>(曜) | 主食<br>一汁<br>汁物     | 主菜<br>副菜<br>副々菜                                  | 牛<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(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                                           |                 |              |           |
| 4<br>(月) | 麦ご飯<br>中華<br>スープ   | 豚天のお好み焼き風<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ポテトサラダ             | ○      | 豚肉<br>ツナ          | 牛乳<br>青海苔              | ほうれん草<br>人参<br>青梗菜           | 生姜<br>玉葱・胡瓜<br>深ねぎ              | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉<br>コーン<br>じゃがいも     | サラダ油・塩シソウ・醤油<br>ソース・マヨネーズ<br>コーン・ガラスープ            | 1,055           | 33.9         | 46.8      |
| 5<br>(火) | 麦ご飯<br>春雨<br>スープ   | 豚肉の青椒肉絲<br>揚げ餃子<br>白菜の黒ごま和え                      | ○      | 豚肉<br>餃子          | 牛乳                     | ピーマン<br>人参                   | 玉葱・白菜<br>筍<br>オレンジ<br>しいたけ      | 米・押し麦<br>春雨                         | サラダ油・塩シソウ<br>みりん・コーン<br>ガラスープ・中華調味料<br>醤油         | 835             | 33.1         | 19.7      |
| 6<br>(水) | 麦ご飯<br>味噌汁         | 白身魚のカレー天マリネ<br>青切り昆布煮<br>インゲンのピーナツ和え<br>オレンジジュース | ○      | 白身魚<br>油揚げ<br>みそ  | 牛乳<br>昆布<br>わかめ<br>いりこ | 人参<br>ピーマン<br>インゲン<br>ねぎ     | 玉葱<br>グリーンソーフ                   | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉                     | サラダ油・塩シソウ・醤油<br>出汁・ピーナツ<br>料理酒・みりん<br>カレー粉・ドレッシング | 819             | 32.6         | 22.2      |
| 7<br>(木) | 麦ご飯<br>コンソメ<br>スープ | カレーライス<br>スパゲティ・リゾット<br>グリーンサラダ<br>果立ちゼリー        | ○      | 牛肉<br>ツナ<br>プレスハム | 牛乳<br>青海苔              | 人参・パセリ<br>ピーマン<br>トマト<br>青梗菜 | 玉葱・キャベツ<br>生姜・にんにく<br>レタス<br>水菜 | 米・押し麦<br>じゃがいも・砂糖<br>パスタ・コーン<br>ゼリー | サラダ油・塩シソウ<br>コーン・ケチャップ<br>ジャボネソース<br>カレーフレーク      | 875             | 26.1         | 23.5      |

| 栄養価平均値                                 | 896 | 31.4 | 28.1 |
|----------------------------------------|-----|------|------|
| 食事摂取基準/3(めやす)<br>※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883 | 30.0 | 24.5 |