

平成31年3月分 学校給食予定献立表 (中学校)

勿来学校給食共同調理場

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	IUP - たんぱく質	食塩相当量
1	けんちんうどん(ソフトめん(麦)+けんちん汁) 牛乳(乳) ちくわの天ぷら いちご	牛乳(乳) 鶏肉 豆腐 寒天 卵(卵) ちくわ 油あげ	こんにん 長ねぎ 大根 こんにやく 小松菜 いちご	ソフトめん(麦) でん粉 米粉 米油 ごま油	739 kcal	2.9 g
<p>☆ ひなまつり(桃の節句) 献立 ☆  ひなまつりとは女の子の成長や幸せを願う行事です。昔はひな人形の体をなでることで自分の身についたよごれ(悪い心や病気)を人形にうつし、それを川や海に流しておはらいをしていたのだそうです。おいしく食べて、お祝いしましょう。</p>						
4	ちらしずし 牛乳(乳) 赤魚の香味焼き すまし汁 お祝いクレープ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) 高野豆腐 せらチン 練乳(乳) 赤魚 とり肉 豆腐 寒天 卵(卵) なると ヨーグルト(乳) スキムミルク(乳)	にんにん 干しいたけ ねんこん かんぴょう グリーンピース 小ねぎ レモン しょうが えのきだけ ほうれん草 いちご	ごはん 砂糖 水あめ きび砂糖 小麦粉(麦) チョコレート(乳) 油	780 kcal	3.1 g
5	チキンカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ウィンナーとキャベツのソテー 小魚	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) かたくちいわし のり だいず	玉ねぎ にんにん グリンピース かぼちゃ にんにく 小松菜 キャベツ 赤パプリカ	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉カレールウ カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦)	852 kcal	3.4 g
6	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦) ワインソースかけ ポパイサラダ コーンクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) ハム とり肉 スキムミルク(乳)	ほうれん草 もやし にんにく とうもろこし 玉ねぎ にんにん グリーンピース マッシュルーム	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 油 小麦ふすま(麦) 米油 きび砂糖 でん粉 ごま 砂糖 コーンスターチ 生クリーム(乳)	891 kcal	3.6 g
7	ごはん 牛乳(乳) とり肉ときのこのみそマヨ焼き きんぴらごぼう 小松菜と大根のみそ汁	牛乳(乳) みそ 油あげ とり肉 さつまあげ 豆腐	玉ねぎ しめじ エリンギ 長ねぎ ごぼう にんにん さやいんげん 大根 小松菜	ごはん きび砂糖 マヨネーズ 米油	776 kcal	3.2 g
8	坦々めん(中華ソフトめん(麦)+坦々スープ) 牛乳(乳) しそ餃子(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 大豆 ぶた肉 みそ	しそ にんにく キャベツ ぶどうジュース にんにん 長ねぎ メンマ きくらげ もやし チンゲンサイ しょうが	中華ソフトめん(麦) ごま油 砂糖 ラード 小麦粉(麦) 米油 でん粉 ごま	881 kcal	3.6 g
11	ごはん 納豆 牛乳(乳) コーヒー ひじきの油いため 豚汁	牛乳(乳) 納豆 干しひじき とり肉 さつまあげ ぶた肉 豆腐 みそ	こんにん さやいんげん こんにやく 玉ねぎ 大根	ごはん きび砂糖 米油 じゃがいも	775 kcal	2.5 g
<p>♪♪ 中学3年生卒業お祝い御膳 ♪♪ 3年生のみなさん、ご卒業おめでとございます。小学校から食べている給食も今日が最後になります。9年間の給食を振り返り、クラスの中で給食の思い出を語りながら味わって食べましょう。</p>						
12	黒米ごはん ごま塩 牛乳(乳) とり天(麦) ほうれん草のごま和え すまし汁 お祝いゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 なた豆 豆腐 なた豆	にんにく ほうれん草 にんにん もやし えのきだけ みつば いちご	ごはん 黒米 小麦粉(麦) 油 でん粉 米油 ごま きび砂糖 コーンスターチ 砂糖 水あめ	861 kcal	2.4 g

※アレルギ物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)

・えび…(え)・かに…(か) 学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

※減量ごはん・パン：通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を月3回以上とり入れていきます。※はしは忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使用しましょう。

今月の食育目標

1年間の給食を振り返ろう