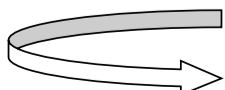


* 3月の献立表 *

今月の食育目標：今年度の食生活を振り返ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	金		麦ご飯					米 麦		844kcal 37.1g 28%	ひな祭り メニュー 北小 長中6・7・8組 なし
			ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが				
			大根おろし				大根				
			ひじきの煮物	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			かき玉汁	豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ	片栗粉			
ひなあられ		寒天			もち米 砂糖 片栗粉 コーンスターチ						
4	月		わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		721kcal 33.9g 22%	公立入試 応援 メニュー
			鶏肉の照り焼き	鶏肉	合格をとりに行く!		しょうが				
			キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン	幸運	油 バター		
			なめこのみそ汁	みそ		ほうれん草	大根 なめこ	Never give up! あきらめない			
			丹那ヨーグルト		ヨーグルト						
5	火		麦ご飯					米 麦		855kcal 29.8g 25%	中学 南小すみれ・ あやめ・6組 なし
			鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根				
			バナナ				バナナ				
6	水		麦ご飯					米 麦		764kcal 28.3g 23%	中学 幼稚園なし
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
			ブロッコリーのみそドレッシング和え	みそ		ブロッコリー	キャベツ 大根 コーン	砂糖	油 ごま		
せんべい汁	鶏肉		にんじん	大根 しめじ こんにゃく 根深ねぎ	せんべい						
7	木		麦ご飯					米 麦		765kcal 26.3g 29%	
			ハヤシソース	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		油 ハヤシルウ		
			パリパリサラダ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	ワンタンの皮 砂糖	油		
			いよかん				いよかん				
8	金		麦ご飯					米 麦		779kcal 33.1g 27%	
			鶏肉のつくね焼き	鶏肉 卵 みそ			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油		
			チンゲン菜とコーンのソテー			チンゲン菜	キャベツ コーン		油		
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		根深ねぎ				
11	月		麦ご飯					米 麦		850kcal 40.6g 22%	
			鯖の照り焼き	さわら			しょうが				
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
12	火		お赤飯	小豆				もち米 うるち米		884kcal 34.7g 33%	卒業 お祝い メニュー
			ごま塩					でんぷん	ごま		
			チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油		
			3色ピーマンのごま和え			青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま油 ごま		
			豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ	ほうれん草					
			いちごのお祝いケーキ	卵	乳製品		いちごピューレ いちご果汁	砂糖 小麦粉 でん粉 水あめ	油		



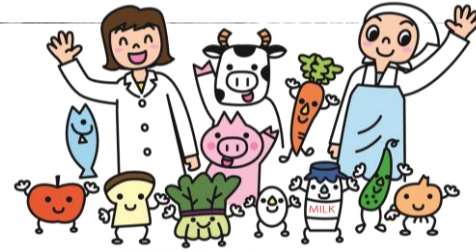
献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1杯分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
13	水	MILK	りんごチップパン				りんごチップ (※加熱済)	パン		880kcal 36.7g 33%	
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ	ワンタンの皮 砂糖 小麦粉	油 バター		
			ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ 枝豆 レモン果汁	砂糖			
			野菜スープ	ウインナー		チンゲン菜	コーン 玉ねぎ 白菜 もやし		油		
14	木	MILK	麦ご飯					米 麦		703kcal 28.3g 17%	中学 幼稚園 なし
			肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			白菜とほうれん草のみそ汁	みそ		ほうれん草	白菜 えのき				
			みかん				みかん				
15	金	MILK	さくらご飯					米 麦		871kcal 29.8g 32%	長中 リクエスト メニュー 幼稚園 なし
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
			卵スープ	卵			玉ねぎ たけのこ えのき	片栗粉			
			クレープ (チーズクリーム味)	クリームチーズ ゼラチン 卵	ヨーグルト 寒天 牛乳 脱脂粉乳		レモン果汁	砂糖 練乳 小麦粉	油		
18	月	MILK	麦ご飯					米 麦		778kcal 32.5g 26%	幼稚園 なし パースティ 給食
			ビビンバの具	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ぜんまい もやし たけのこ	砂糖	油 ごま油		
			黒はんぺんのフライ	黒はんぺん (さば) 卵				小麦粉 パン粉	油		
			春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	春雨			
			プリン	卵	脱脂粉乳			水あめ 練乳 砂糖			

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより



ねんかん しょくせいかつ かえ 1年間の食生活をふり返ってみよう!

ここからスタートして、「はい」は → 「いいえ」は ← の矢印にそって進みましょう。

