



令和6年 3月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

| 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 備考 |
|----------|-----|-------------------|----------------|-----------------|------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーとなる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 | 金 | ちらしずし | 油揚げ 卵 | のり | にんじん さやえんどう | しいたけ かんぴょう しょうが | 米 砂糖 | 770kcal 18% 21% 3.6g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 赤魚の照焼 | 赤魚 | | | しょうが | 砂糖 ごま | | |
| | | ブロッコリーのおかかあえ | かつおぶし | | ブロッコリー | キャベツ | ごま | | |
| | | すまし汁 | はんぺん 豆腐 | わかめ | 小松菜 | しいたけ | | | |
| ひなまつりゼリー | | | | ナタデココ | ゼリー | | | | |
| 4 | 月 | 発芽玄米ご飯 | | | | | 米 発芽玄米 | 811kcal 15.7% 30.3% 3.6g | 3年生 給食なし |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 鯖のバーベキューソースかけ | さば | | ピーマン | ねぎ りんご | 片栗粉 砂糖 ごま | | |
| | | くきわかめの炒め煮 | 豚肉 | わかめ | にんじん いんげん | にんにく | こんにやく 砂糖 油 ごま | | |
| | | 豆腐となめこの味噌汁 | 豆腐 | | にんじん 大根葉 小松菜 | 大根 なめこ ねぎ | | | |
| せとか | | | | せとか | | | | | |
| 5 | 火 | 鶏白湯ラーメン | 鶏肉 うずら卵 なると | | にんじん なら | にんにく きくらげ たけのこ ねぎ | 中華めん 油 ごま油 | 834kcal 15.8% 22.1% 4g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ちりめんおにぎり | かつおぶし | ちりめんじゃこ あおのり | | | 米 ごま | | |
| | | キムチ和え | 鶏肉 | のり | 小松菜 にんじん | 白菜 | ごま油 ごま | | |
| | | ベビーチーズ | | チーズ | | | | | |
| 6 | 水 | ご飯 | | | | | 米 | 799kcal 18% 23.7% 3.3g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | たらとポテのヤンニョムソースがらめ | たら 大豆 | | | にんにく | 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 ごま | | |
| | | ねぎだれナムル | | | ほうれんそう 大根葉 | もやし 白菜 ねぎ | ごま油 | | |
| | | 卵わかめスープ | 豆腐 卵 | わかめ | にんじん 大根葉 | 大根 | 片栗粉 ごま油 | | |
| りんご | | | | りんご | | | | | |
| 7 | 木 | バスクチーズケーキ風トースト | | チーズ | | | パン 砂糖 | 827kcal 11.8% 40.7% 3.2g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | キャベツとカシューナッツのサラダ | | | にんじん | キャベツ | 砂糖 油 | | |
| | | ミネストローネ | ベーコン | | にんじん トマト かぶの葉 | たまねぎ セロリー かぶ | マカロニ 砂糖 | | |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | |
| 8 | 金 | キムタクご飯 | 豚肉 | | | にんにく ねぎ 白菜 キムチ たくあん | 米 油 ごま油 ごま | 787kcal 13.9% 27.6% 3.5g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | わかめサラダ | | わかめ | にんじん | コーン もやし しょうが | 砂糖 油 ごま ごま油 | | |
| | | 肉団子スープ | 豚肉 鶏肉 | | にんじん ほうれんそう | しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 きくらげ | 片栗粉 ごま油 | | |
| | | すりおろしりんごゼリー | | | | りんご レモン | 砂糖 | | |
| 11 | 月 | 川中手作りポークカレー | 豚肉 | | トマト にんじん | たまねぎ セロリー しょうが にんにく | 米 小麦粉 じゃが芋 | 875kcal 10.5% 26% 3g | 3年生 給食最終日 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | フレンチサラダ | | チーズ | にんじん | キャベツ コーン たまねぎ | 砂糖 油 | | |
| | | フルーツポンチ | | | | ナタデココ いちご みかん | ゼリー 白玉餅 サイダー | | |
| 12 | 火 | 五目旨煮丼 | 豚肉 えび いか | | にんじん きぬさや | にんにく 白菜 たけのこ きくらげ | 米 片栗粉 油 | 859kcal 17.5% 20.7% 3.4g | 3年生 給食なし |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 若草ポテト | | あおのり | | | じゃが芋 | | |
| | | 韓国風雑煮 | 鶏肉 卵 | | にんじん なら 小松菜 | 白菜 ねぎ にんにく | 白玉餅 油 ごま油 | | |
| | | りんご | | | | りんご | | | |
| 13 | 水 | 🌸 🌸 🌸 卒業式 🌸 🌸 🌸 | | | | | | | |

今日の献立

3月3日はひなまつり

1日(金) ひなまつり
3月3日は「ひなまつり」です。ちらしずし、紅白はんぺん入りのすまし汁、ひなまつりゼリーで桃の節句をお祝いします。

ひな祭りは女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。
ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

11日(月) 3年生 給食最終日！
圧倒的にリクエストが多かったのはみなさんが大好きな「カレー」でした。3年生最後の給食はやっぱりカレーだ！！



3年生のみなさん

🌸 ご卒業おめでとうございました 🌸

小学校1年生から食べてきた約1600回の給食がもうすぐ終わります。
今後は自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。
これからも食べることを大切に、バランスよく何でも食べて、楽しく充実した毎日を送ってください！
ときどき中学校での給食の味を思い出してくれるとうれしいです☺





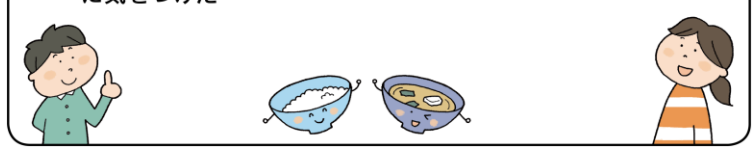
| 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 備考 |
|----------|---------------|---|------|-----------------|-------------------------|---------------|---------------------|-----------------------------------|--------------|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーとなる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 14 木 | メキシカンソーススパゲティ | 豚肉 大豆 レンズ豆 | 粉チーズ | にんじん | にんにくたまねぎ | スパゲティ 砂糖 | バター 油 | 792kcal 14.8% 37.7% 2.8g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ひじきと枝豆のサラダ | | ひじき | | コーンもやし 枝豆 | 砂糖 | 油 | | |
| | ブラウニー | 卵 | 牛乳 | | | 小麦粉 砂糖 | 油 バター アーモンド | | |
| | はっさく | | | | はっさく | | | | |
| 15 金 | ご飯 | | | | | 米 | | 885kcal 17.4% 29.1% 2.7g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | すきやき風煮 | 豚肉 うずら卵 豆腐 | | にんじん | しいたけ 白菜 ねぎ | こんにやく 砂糖 | 油 | | |
| | きびなごフライ | | きびなご | | | | 油 | | |
| | ほうれん草のごま和え | | | ほうれん草 | もやし | 砂糖 | ごま | | |
| はるか | | | | はるか | | | | | |
| 18 月 | 発芽玄米ご飯 | | | | | 米 発芽玄米 | | 818kcal 16% 28.2% 2.3g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏の唐揚げ | 鶏肉 | | | しょうが | 塩麹 片栗粉 | 油 | | |
| | 白菜とひじきの和え物 | | | にんじん | 白菜 もやし | | | | |
| | さつまい | 豚肉 豆腐 | | にんじん 大根葉 小松菜 | ごぼう 大根 ねぎ | こんにやく さつまい | 油 | | |
| ごましお | | | | | | ごま | | | |
| 19 火 | ピザトースト | ウインナー | チーズ | ピーマン トマト | たまねぎ マッシュルーム にんにく | パン | 油 | 852kcal 15.5% 38.6% 3.9g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | かぼちゃのサラダ | | | かぼちゃ | 枝豆 たまねぎ | | アーモンド /ノエックマヨネーズ | | |
| | イタリアンスープ | ベーコン 卵 | 粉チーズ | にんじん ほうれん草 | たまねぎ | パン粉 じゃが芋 | 油 | | |
| | バナナ | | | | バナナ | | | | |
| 21 木 | バターライス | | | パセリ | | 米 | バター | 887kcal 13.1% 36.5% 3.5g | 今年度 給食最終日 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | イタリアンハンバーグ | 豚肉 豆腐 | チーズ | にんじん トマト パセリ | たまねぎ にんにく | パン粉 | /ノエックマヨネーズ オリーブ油 | | |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | にんじん | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | | |
| | オニオンスープ | ベーコン | | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム | パン | 油 | | |
| セレクトタルト | | | | | タルト | | | | |
| 給食回数 13回 | | ※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。 | | | | | | | |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | 塩分 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄分 mg | レチノール当量 μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|---------|---------------|------------|---------|---------|-------------|--------------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| 3月平均栄養量 | 830 | 15.2 | 29.4 | 3.3 | 451 | 133 | 4.7 | 389 | 0.74 | 0.66 | 52 | 7.7 |
| 基準栄養量 | 830 | 13~20 | 20~30 | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |

1年間の食生活をふりかえろう

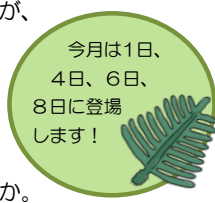
1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

| | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた | |



春を告げる食品 わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



春休みChallenge☆

家族のために料理してみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

献立を立てるときはバランスよく！



多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループにわけたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質(特にカルシウム)、3群はカロテン、4群はビタミンC、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

給食室より

今年度も大変お世話になりました。みなさんの「ごちそうさまでした」「おいしかったです」という声や笑顔、また、空っぽの食缶を見ることができてすごく嬉しかったです。来年度も給食室一同、おいしい給食づくりに努めてまいります。ご理解、ご協力いただき、誠にありがとうございました。

