



3月の予定献立表



日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネ ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1	金	ごはん 牛乳 さけの西京焼き 肉じゃが きゅうりのピリ辛あえ デコボン	旬の果物 デコボン (15 日にも出ます)	さけ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり デコボン	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	789	33.9
4	月	わかめごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ グレープフルーツ		豚肉 鶏卵 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ とうもろこし グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖	米油 カシューナッツ ごま油	893	30.0
5	火	丸パン みかんジャム 牛乳 フライドチキン こまつなのサラダ(青じそドレッシング) チーズスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン ジャム でん粉 小麦粉 じゃがいも	米油	811	37.8
6	水	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 五目豆腐 白菜の香味漬 オレンジ		豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが はくさい きゅうり オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	752	28.5
7	木	米粉フォカッチャ 牛乳 ドライカレー コンソメスープ キャラメルポテト		ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく しょうが	パン 米粉 さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	801	33.4
8	金	ごはん 牛乳 さばのウスターソースかけ 海藻サラダ 春雨スープ	新メニュー さばのウスターソースかけ	さば 豚肉	牛乳 わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん	しょうが もやし 乾しいたけ ねぎ だいこん きゅうり しろくらげ	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	811	24.7
11	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー コーンドレッシングサラダ 甘夏みかん	旬の果物 甘夏みかん	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし 夏みかん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油	777	23.4
12	火	小ソフトパン 牛乳 焼きそば 大豆と小魚のいそ風味 だいこんとめんまのスープ	新メニュー 大豆と小魚のいそ風味	大豆 豚肉 豆腐	牛乳 かたくちいわし あおさ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが だいこん ねぎ めんま	パン でん粉 中華めん 砂糖	米油 ごま油	790	32.8
13	水	ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ こまつなとしめじのおひたし(きざみのり) けんちん汁 洋なし缶		さわら みそ 豆腐 さば節	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ しめじ 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	799	27.0
14	木	食パン はちみつ 牛乳 目玉焼き(塩こしょう味) ビーンズサラダ(洋風ドレッシング) 野菜スープ ヨーグルト		鶏卵 ベーコン いんげん豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ		767	33.6
15	金	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) がんもどきの含め煮 こまつなとじゃがいものみそ汁 デコボン		ホキ がんもどき 豆腐 みそ さば節	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん しめじ デコボン	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	866	30.1
18	月	ごはん 牛乳 肉だんごと野菜の甘酢煮 だいこんのナムル パインアップル缶		豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり パインアップル	ごはん パン粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	814	22.3
19	火	ココアパン 牛乳 えびグラタン コールスロー 卵スープ		えび 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン マカロニ でん粉	バター 米油	880	35.7
20	水	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 五目ひじき 豆腐となめこのみそ汁 はっさく	旬の果物 はっさく	かつお 豆腐 みそ さば節 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが なめこ ねぎ だいこん ごぼう はっさく	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	822	36.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。※ 印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

=今月の目標= 食生活の反省をしよう

～1年間の食生活を振り返ってみましょう～

できたところにチェックを入れましょう！



生徒の1回あたりの 学校給食摂取基準
・エネルギー 820 kcal
・たんぱく質 30.8 g

<input type="checkbox"/> 朝食は毎日、主食・主菜・副菜を そろえてバランスよく食べた。 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗い、清潔なハンカ チで手をふいた。 	<input type="checkbox"/> 食品の働きを理解し、好き嫌いせず に食べた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べることを心がけ た。
<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守り、みんなで楽し く食事ができた。 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを込めて、食事のあい さつができた。 いただきます！ ごちそうさま！ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事を協力して行った。 	<input type="checkbox"/> 間食は食事に影響が出ないように 時間や量を考えて食べた。

平成 29 年度学校給食標語優秀賞

心にも 優しい給食 ありがとう

仙台市立中学校 生徒