令和6年度

３月 月間献立表

北中学校

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	17日(月)	18日(火)
献立名	手巻き寿司 牛乳 すまし汁 ひなあられ	米粉パン コーヒー牛乳 やきそば ごぼうのサラダ くだもの（パイン缶）	カレーライス 牛乳 海藻サラダ チーズ	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ゆで野菜 春雨スープ	メロあまパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ポトフ お祝いゼリー（すだち）	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜炒め 豚汁	味付パン 牛乳 ツナとトマトのスパゲティ 切干大根のサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 味付小魚	カレーピラフ 牛乳 ハムカツ ほうれん草のミルクスープ	味付パン 牛乳 肉団子のチリソースあえ 野菜スープ アセロラゼリー
材料名および使用量（ｇ）	米(酢合わせ) 90 5 手巻用焼きのり 1袋 2 (冷)チキンウィンナー 1本 1 ＊ いわし梅煮 1個 1 ＊ (冷)卵焼き 1個 1 きざみたくあん 10 4 ツナ油漬 40 1 さとう 0.5 5 ＊ しょうゆ(うすロ) 0.2 ＊ マヨネーズ 1袋 6 ＊ 牛乳 1本 2 (冷)カット豆腐 25 1 鶏肉 5 1 油あげ(薄あげ) 5 1 だいこん 7 4 にんじん 5 3 だしパック 4 ＊ しょうゆ(うすロ) 3.5 塩 少々 ひなあられ 1袋 5	＊ 米粉パン 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 ミルメーク(ｺｰﾋｰ) 1袋 5 ＊ (冷)ポークやきそば 80 5 ＊ (冷)中華めん 5 5 豚肉 20 1 キャベツ 70 4 にんじん 15 3 たまねぎ 50 4 ウスターソース 4 油 0.5 6 塩 0.2 こしょう 0.03 ごぼう(せん切り) 30 4 ＊ しょうゆ(うすロ) 0.5 みりん(本みりん) 0.3 にんじん 10 3 (冷)スイートコーン 10 4 ＊ ごまドレッシング 8 6 パイナップル(缶) 1個 4	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 10 1 じゃがいも 50 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 ＊ 粉チーズ 3 2 ＊ スキムミルク 3 2 ＊ カレールウ(日糧) 8 5 ＊ カレールウ(ハウス) 8 5 ウスターソース 2 油 0.5 6 ＊ 牛乳 1本 2 ちりめんじゃこ 6 2 海藻ミックス(乾燥) 0.5 2 キャベツ 35 4 (冷)ブロッコリー 10 3 ＊ 和風ドレッシング 1個 6 ＊ 角チーズ 1個 2	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)チキンカツ 1個 1 油 4 6 酢 3 ＊ しょうゆ(濃口) 3 みりん(本みりん) 2 さとう 1 5 水 5 タルタルソース(卵不使用) 12 6 キャベツ 30 4 (冷)ブロッコリー 15 3 (冷)スイートコーン 8 4 春雨 6 5 豚肉 10 1 (冷)カット豆腐 25 1 にんじん 5 3 たまねぎ 10 4 はくさい 15 4 えのきたけ 5 4 スープストック 3	＊ メロあまパン 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)かぼちゃコロッケ 1個 3 油 3 6 (冷)チキンウィンナー 15 1 にんじん 15 3 じゃがいも 35 5 たまねぎ 25 4 キャベツ 20 4 ＊ チキンコンソメ 2.5 こしょう 0.02 (冷)すだちのゼリー 1個 4	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 (冷)いわし澱粉付き 1尾 1 油 3 6 さとう 1.5 5 ＊ しょうゆ(濃口) 3 みりん(本みりん) 3 水 6 でんぷん 0.3 5 (冷)チキンウィンナー 20 1 たまねぎ 20 4 キャベツ 10 4 にんじん 5 3 油 0.5 6 塩 0.5 こしょう 0.01 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 8 1 こんにゃく(突き) 8 5 だいこん 10 4 にんじん 10 3 ねぎ 3 4 みそ 10 1 だしパック 3	＊ 味付パン 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ スパゲティ(ﾊｰﾌ) 35 5 ツナ油漬 15 1 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 (冷)ほうれん草 10 3 (冷)スイートコーン 6 4 にんにく 0.3 4 トマト水煮(缶) 20 3 トマトケチャップ 15 3 ウスターソース 1 ＊ 粉チーズ 2 2 スープストック 2 油 0.5 6 切干大根 8 4 にんじん 8 3 (冷)ブロッコリー 15 3 ＊ ごまドレッシング 8 6 ＊ ヨーグルト 1個 2	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)中華春巻 1個 1 油 3 6 (冷)カット豆腐 100 1 鶏ひき肉 25 1 にんにく 0.3 4 ごま油 1 6 たまねぎ 45 4 にんじん 20 3 たけのこ水煮 10 4 ねぎ 4 4 トウバンジャン 0.3 ＊ しょうゆ(濃口) 1 ＊ 中華スープの素 1 赤みそ 4 1 さとう 3 5 でんぷん 3 5 味付小魚 1個 2	あっという米 70 5 もち玄米 20 5 (冷)チキンウィンナー 30 1 たまねぎ 25 4 にんじん 15 3 (冷)スイートコーン 15 4 (冷)グリンピース 5 4 カレー粉 0.3 ＊ チキンコンソメ 3 油 0.5 6 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)ハムカツ 1個 1 油 3 6 豚肉 13 1 じゃがいも 40 5 (冷)ほうれん草 20 3 にんじん 10 3 たまねぎ 10 4 ＊ スキムミルク 5 2 ＊ 牛乳 25 2 ＊ チキンコンソメ 3 でんぷん 0.5 5 こしょう 0.02	＊ 味付パン 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 (冷)ミートボール 50 1 たまねぎ 30 4 にんじん 25 3 たけのこ水煮 10 4 チンゲン菜 15 3 油 3 6 にんにく 0.9 4 しょうが 1 4 トウバンジャン 0.3 トマトケチャップ 15 3 さとう 2 5 ＊ しょうゆ(濃口) 2 みりん(本みりん) 3 でんぷん 2 5 水 10 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 キャベツ 15 4 にんじん 5 3 (冷)ほうれん草 10 3 えのきたけ 5 4 スープストック 2.5 アセロラゼリー 1個 4
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 844kcal 35.8g 32.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 847kcal 29.2g 26.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 807kcal 26.8g 22.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 803kcal 26.4g 25.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 856kcal 23.7g 31.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 800kcal 24.4g 27.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 878kcal 32.9g 24.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 818kcal 30.1g 26.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 802kcal 26.1g 25.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 861kcal 32.0g 29.8g

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	832 kcal	ビタミンA	397 μg
たんぱく質	28.7 g	ビタミンB1	0.59 mg
脂質	27.2 g	ビタミンB2	0.67 mg
カルシウム	393 mg	ビタミンC	40 mg
鉄	3.9 mg		

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る　◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える　◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　※ ＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

１年間ありがとうございました！

今年度の給食回数も残り少なくなりました。日々の給食から、みなさんは、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にするということは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

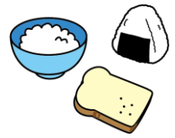
朝ごはんのバランスを考えよう！

◎栄養バランスを整えるには？

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、１日を元気にすごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない、という人は、まずはエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

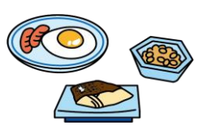
すでに食べる習慣があるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きを良くし、体をつくり、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。

主食
おもにエネルギーになる「炭水化物」を多くふくむ、ごはん、パン、めん類など。



＋

主菜
おもに体をつくる「たんぱく質」を多くふくむ、肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず。



＋

副菜
おもに体の調子を整える「ビタミン・無機質・食物繊維」を多くふくむ、野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかずや汁物。

＋ くだもの

＋ 牛乳・乳製品