

令和6年度										3月 月 間 献 立 表										田原本中学校																					
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)				13日(木)				17日(月)			
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				ごはん 牛乳 さばのみそ煮 マカロニサラダ 高野豆腐と野菜の旨煮				カレーピラフ 牛乳 ハムカツ ほうれん草のミルクスープ			
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)		米(酢合わせ)	90	5	* 米粉パン	1個	5	米(麦ごはん)	100	5	米	100	5	* メロあまパン	1個	5	米	100	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	あっという米	70	5				
		手巻用焼きのり	1袋	2	* 牛乳	1本	2	豚肉	10	1	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	もち玄米	20	5				
		(冷)チキンウィンナー	1本	1	ミルメーク(コーヒ)	1袋	5	じゃがいも	50	5	* (冷)チキンカツ	1個	1	* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	3	(冷)いわし濃粉付き	1尾	1	* スパゲティ(ハーフ)	35	5	* (冷)中華春巻	1個	1	(冷)さばのみそ煮	1個	1	(冷)チキンウィンナー	30	1	たまねぎ	25	4							
		* いわし梅煮	1個	1	* (冷)ポークやきそば	80	5	たまねぎ	40	4	油	4	6	油	3	6	(冷)チキンウィンナー	15	1	ツナ油漬	15	1	たまねぎ	20	4	(冷)カット豆腐	100	1	* マカロニ(乾)	5	5	たまねぎ	25	4							
		* (冷)卵焼き	1個	1	* (冷)中華めん	5	5	にんじん	20	3	* 粉チーズ	3	2	にんじん	15	3	* しょうゆ(濃口)	3		さとう	1.5	5	にんじん	10	3	鶏ひき肉	25	1	(冷)スイートコーン	8	4	にんじん	15	3							
		きざみたくあん	10	4	豚肉	20	1	* スキムミルク	3	2	* しょうゆ(濃口)	3		じゃがいも	35	5	みりん(本みりん)	3		* しょうゆ(濃口)	3		(冷)ほうれん草	10	3	にんにく	0.3	4	(冷)スイートコーン	8	4	(冷)スイートコーン	15	4							
		ツナ油漬	40	1	キャベツ	70	4	* カレールウ(日糧)	8	5	さとう	1	5	たまねぎ	25	4	水	6		みりん(本みりん)	3		(冷)ほうれん草	10	3	にんにく	0.3	4	にんじん	5	3	(冷)グリーンピース	5	4							
		さとう	0.5	5	にんじん	15	3	* カレールウ(ハウス)	8	5	水	5		キャベツ	20	4	でんぷん	0.3	5	水	6		(冷)スイートコーン	6	4	ごま油	1	6	マヨネーズ(卵不使用)	8	6	カレー粉	0.3								
		* しょうゆ(うす口)	0.2		たまねぎ	50	4	* カレールウ(ハウス)	8	5	タルタルソース(卵不使用)	12	6	* チキンコンソメ	2.5		(冷)チキンウィンナー	20	1	でんぷん	0.3	5	にんにく	0.3	4	たまねぎ	45	4	こしょう	0.02		* チキンコンソメ	3								
		* マヨネーズ	1袋	6	ウスターソース	4		ウスターソース	2					こしょう	0.02					トマト水煮(缶)	20	3	にんじん	20	3	にんじん	20	3	こまつな	40	3	油	0.5	6							
	* 牛乳	1本	2	油	0.5	6	油	0.5	6	キャベツ	30	4	(冷)ブロッコリー	15	3	(冷)すだちのゼリー	1個	4	たまねぎ	20	4	トマトケチャップ	15	3	たけのこ水煮	10	4	高野豆腐 角切	9	1	* 牛乳	1本	2								
	(冷)カット豆腐	25	1	塩	0.2		* 牛乳	1本	2	(冷)ブロッコリー	15	3	(冷)スイートコーン	8	4				キャベツ	10	4	ウスターソース	1		ねぎ	4	4	油あげ(薄あげ)	13	1	* (冷)ハムカツ	1個	1								
	鶏肉	5	1	こしょう	0.03		ちりめんじゃこ	6	2	(冷)スイートコーン	8	4	春雨	6	5				にんじん	5	3	* 粉チーズ	2	2	トウバンジャン	0.3		(冷)ちくわ	15	1	豚肉	13	1								
	油あげ(薄あげ)	5	1	ごぼう(せん切り)	30	4	海藻ミックス(乾燥)	0.5	2	豚肉	10	1	豚肉	10	1				油	0.5	6	スープストック	2		* しょうゆ(濃口)	1		はくさい	20	4	じゃがいも	40	5								
	だいこん	7	4	* しょうゆ(うす口)	0.5		キャベツ	35	4	(冷)カット豆腐	25	1	(冷)カット豆腐	25	1				塩	0.5		油	0.5		* 中華スープの素	1		にんじん	10	3	だしの素	1.5		(冷)ほうれん草	20	3					
	にんじん	5	3	みりん(本みりん)	0.3		(冷)ブロッコリー	10	3	にんじん	5	3	にんじん	5	3				こしょう	0.01		切干大根	8	4	にんじん	8	3	さとう	3	5	さとう	2.5	5	にんじん	10	3					
	だしパック	4		にんじん	10	3	* 和風ドレッシング	1個	6	たまねぎ	10	4	たまねぎ	10	4										* 粉チーズ	2	2	ごま油	1		さとう	3	5	でんぷん	3	5					
	* しょうゆ(うす口)	3.5		(冷)スイートコーン	10	4	* 角チーズ	1個	2	はくさい	15	4	はくさい	15	4				豚肉	15	1	にんじん	8	3	(冷)ブロッコリー	15	3	* 中華スープの素	1		だしの素	1.5		にんじん	10	3					
	塩	少々		* ごまドレッシング	8	6				えのきたけ	5	4	えのきたけ	5	4				油あげ(薄あげ)	8	1	こんにやく(突き)	8	5	* ごまドレッシング	8	6	赤みそ	4	1	さとう	2.5	5	たまねぎ	10	4					
	ひなあられ	1袋	5	パイナップル(缶)	1個	4				スープストック	3								こしょう	0.01					* ヨーグルト	1個	2	ごま油	1		さとう	2.5	5	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							

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)

ねん かん

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。

しん ねん ど む じゅんび き かい

新年度に向けて準備をする機会に

しんねんど はじ かんきよう か こころ からだ ふたん

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。

あさ

朝ごはんのバランスを考えよう!

えいよう ととの

◎栄養バランスを整えるには?

あさ ねむ あいだ さ たいおん あ にち

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を元気に過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。

た しゅうかん ひと えいよう いしき

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。

しゅ しよく 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。

しゅ さい 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。

ふく さい 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