

令和6年 2月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	食品名					エネルギー	
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの	kcal	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質 g
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質 g
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	食塩 相当量 g	
1	木	牛乳		牛乳				812	
		麦ごはん					米,強化米,麦	31.1	
		いわしの香り揚げ	いわし			しょうが	希少糖,コーンスターチ	油,ごま油,ごま	28.2
		食べて菜のおひたし	かつお節		食べて菜,にんじん	白菜			1.8
		黒豆腐のみそ汁	黒豆腐,油揚げ, 黒豆みそ,みそ		にんじん,葉ねぎ	大根,しいたけ			
節分豆	節分豆								
2	金	牛乳		牛乳				738	
		コッペパン					コッペパン	29.9	
		肉団子のトマトシチュー	鶏肉,豚肉	生クリーム	にんじん,パセリ	たまねぎ,しいたけ,にんにく	じゃがいも,砂糖,でんぷん	油	22.5
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	希少糖	油	3.1
きんかん				きんかん					
5	月	牛乳		牛乳				733	
		大根の卵とじ丼	ベーコン,卵		にんじん,葉ねぎ	大根,しいたけ	米,強化米,麦, 希少糖,でんぷん	油,バター	26.8
		ごまじゃこ和え		ちりめん,ひじき	小松菜	キャベツ	希少糖	ごま,ごま油	23.5
はじき黒豆	黒豆						2.6		
6	火	牛乳		牛乳				740	
		ごはん					米,強化米	30.3	
		すきやき風煮	牛肉,焼き豆腐		にんじん	たまねぎ,大根,白菜,しいたけ,太ねぎ	こんにゃく,ふ,砂糖	油	19.2
		小松菜とたくあんのごま和え			小松菜,にんじん	キャベツ,たくあん		ごま	1.4
味付けのり		味付けのり							
いちご				いちご					
7	水	牛乳		牛乳				760	
		麦ごはん					米,強化米,麦	32.5	
		麻婆豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,干ししいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,でんぷん	ごま油	22.9
もやしサラダ	ローサム		にんじん,小松菜	もやし,きくらげ	希少糖	ごま油,ごま	2.7		
8	木	牛乳		牛乳				706	
		黒豆ごはん	黒豆				米,もち米	28.2	
		わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	ねぎ	たまねぎ,しょうが	砂糖,でんぷん	油	21.5
		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー	白菜,とうもろこし		ごま	2.7
		みそ汁	豆腐,油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	大根,しいたけ			
9	金	牛乳		牛乳				737	
		コッペパン					コッペパン	27.3	
		ポトフ	ウインナー,いんげん豆		にんじん,パセリ	たまねぎ,かぶ,キャベツ,セロリ	じゃがいも		23.7
		茎わかめのサラダ	かまぼこ	茎わかめ	ブロッコリー,にんじん	キャベツ,しょうが	希少糖	ごま油	3.2
		いちごジャム					いちごジャム		
スイーツスプリング				スイーツスプリング					
13	火	牛乳		牛乳				740	
		ごはん					米,強化米	30.0	
		筑前煮	鶏肉		にんじん, さやいんげん	ごぼう,れんこん,たけのこ	こんにゃく,さといも, 砂糖,でんぷん	ごま油	14.2
		菜花のおひたし		ちりめん	菜花,にんじん	白菜			1.5
納豆	納豆								
ぼんかん				ぼんかん					
14	水	牛乳		牛乳				695	
		小型コッペパン					コッペパン	31.9	
		白菜うどん	豚肉		にんじん,葉ねぎ	にんにく,白菜,たまねぎ	うどん	油	23.3
		小煮干しのてんぷら		かえり,青のり			小麦粉	油	3.1
		小松菜のごまドレッシング和え	ローサム		小松菜,にんじん	もやし	希少糖	油,ごま油,ごま	
チョコプリン					チョコプリン				
15	木	牛乳		牛乳				807	
		麦ごはん					米,強化米,麦	24.4	
		はもとコーンのしんじょうフライ	はも			とうもろこし,たまねぎ	パン粉,小麦粉,米粉	油	26.1
		アーモンド和え			小松菜,にんじん	もやし	希少糖	アーモンド,油	1.7
さつま汁	豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	ごぼう,大根	さつまいも,こんにゃく				
16	金	牛乳		牛乳				777	
		全粒粉パン					全粒粉パン	36.0	
		黒豆入りポークピーンズ	豚肉,黒豆,大豆		にんじん,トマト,パセリ	たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	26.5
		花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー,とうもろこし	希少糖	油	2.6
はちみつマーガリン					はちみつ	マーガリン			
19	月	牛乳		牛乳				861	
		ハヤシライス	牛肉	生クリーム	にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ,にんにく,りんご	米,強化米,麦, 小麦粉,砂糖	油,バター	30.0
		豆腐のサラダ	大豆豆腐,かまぼこ	ひじき	トマト	キャベツ,しょうが	希少糖	ごま油	25.6
ヨーグルト		ヨーグルト					2.3		

日	曜	献立名	食品名					エネルギー	
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		kcal
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質 g
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質 g
魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	食塩 相当量 g			
21	水	牛乳		牛乳				773	
		わかめごはん		わかめ	卒業お祝い弁当給食		米	24.7	
		ヒレカツ	豚肉,大豆				でんぷん,パン粉	油	22.5
		菜花の和え物	卵	ちりめん	菜花,にんじん	キャベツ	希少糖	ごま	2.9
		昆布豆	大豆	昆布	にんじん	しいたけ	砂糖		
粉ふきいも・ミニトマト				パセリ,ミニトマト		じゃがいも			
すだちゼリー						すだちゼリー			
22	木	牛乳		牛乳				819	
		菜ちりめんごはん		ちりめん	大根菜		米,強化米,麦		32.2
		さばの塩焼き	さば						28.9
		うの花	おから,油揚げ,ちくわ		にんじん,葉ねぎ	しいたけ	こんにやく,砂糖	油	3.4
そうめん汁	かまぼこ,油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ		そうめん			
26	月	牛乳		牛乳				825	
		ビビンバ	牛肉,卵		葉ねぎ,ほうれん草, にんじん	にんにく,大豆もやし	米,強化米,麦,希少糖	ごま油,ごま	31.0
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	しいたけ,たまねぎ,たけのこ		ごま	26.1
		野菜マフィン					野菜マフィン		2.2
27	火	牛乳		牛乳				743	
		麦ごはん					米,強化米,麦		28.5
		ちくわのチーズ磯辺揚げ	ちくわ	チーズ,青のり			小麦粉	油	21.6
		おかか和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ			2.0
豆腐のみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	大根,たまねぎ					
28	水	牛乳		牛乳				888	
		米粉パン					米粉パン		38.8
		豆乳シチュー	ベーコン,鶏肉,豆乳		にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,とうもろこし	じゃがいも,小麦粉	バター	26.1
		ビーンズサラダ	大豆,いんげん豆, 金時豆,まぐろ		にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン	希少糖	油	3.1
パンケーキの夢砂糖かけ					パンケーキ,希少糖				
29	木	牛乳		牛乳				762	
		親子丼	鶏肉,かまぼこ,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦, 砂糖,でんぷん		35.0
		黒豆といりこの揚げ煮	黒豆	かえり			でんぷん,砂糖	油,ごま	20.2
ゆかり和え			小松菜,しそ	白菜,もやし	希少糖		2.1		

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。
 食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。
 さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>
 卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を設定しています。
 よくかんで食べることは、健康な体つくりのためにたくさんのメリットがあります。

よくかむことで、
 勉強や運動にも良い効果が!!

日付に のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日として、しっかりかむ食材や献立を工夫して取り入れています。意識して、よくかんで食べましょう。



食育だより 2月

毎日の食事に野菜をプラスしよう!

令和元年6月に県内の小・中学校で実施した「児童生徒の食生活等実態調査」で、1日の野菜の摂取目標量である350gを食べることができていたのは、中学生で約10%であり、野菜摂取不足であることが分かりました。不足量は、およそ140~150gで、野菜料理2品分くらいに相当します。いつもの食事にもう1品というのは大変ですので、少し意識して「ちよい足し」をするのも方法の一つです。インスタント食品を使用する場合に、少し野菜を加えるなど、無理なく、少しでも野菜が食べられるように工夫してみましょう。大人も含めて野菜不足ですので、家族みんなで意識して、より健康的な食生活を心がけましょう!

学校給食の 野菜をたっぷりおいしく食べる工夫

★県内産の新鮮でおいしい旬の野菜を使う!
 新鮮な旬の野菜には栄養がたっぷり含まれ、シンプルな調理法でおいしく食べられます。

★野菜のおいしさを生かした副菜を必ず組み合わせる!
 給食では必ず野菜を使ったおかず(副菜)を組み合わせています。

★汁物にたっぷりの野菜を入れておいしさアップ!
 スープやみそ汁にいろいろな野菜を入れることで、野菜のうまみが味わえ、さらに減塩にもつながります。

★加熱することで、カサを減らして食べやすく!
 ゆでたり炒めたり加熱することでカサが減ってたっぷり食べられます。