

令和6年 3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
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質
							食塩		
							相当量		
							g		
1	金	牛乳		牛乳				741	
		きなご揚げパン	きな粉				コッペパン,砂糖	油	30.8
		白菜とチヌ団子のスープ煮	チヌ,うずら卵,いんげん豆		にんじん,葉ねぎ	白菜,たまねぎ,しいたけ,しょうが	砂糖,小麦粉		31.2
		ひじきとチーズの鉄骨サラダ	ロースハム	ひじき,チーズ		キャベツ,きゅうり	希少糖	油	3.1
		いちご			いちご				
4	月	牛乳		牛乳				716	
		ちらしずし	えび,ちくわ,高野豆腐,卵	ちりめん	にんじん	干しいたけ,ごぼう,グリーンピース	米,砂糖		26.9
		菜花のごま和え			菜花,にんじん	白菜		ごま	13.2
		あさり豆腐のすまし汁	あさり,豆腐,かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ			3.3
		ひしもち			ひしもち				
5	火	牛乳		牛乳				862	
		カレーライス	牛肉		にんじん	たまねぎ,枝豆,にんにく,セロリ	米,強化米,麦,じゃがいも	油,カレー	35.2
		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	ごま油	26.3
		小煮干しのから炒り		かえり					3.0
		ヨーグルト		ヨーグルト					
6	水	牛乳		牛乳				779	
		黒豆の炊き込みごはん	黒豆,牛肉		にんじん	干しいたけ,枝豆	米	油	35.8
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖,でんぷん		24.3
		五色和え	卵		にんじん	切り干し大根,きゅうり,きくらげ,レモン	希少糖	ごま	3.3
		打ち込みうどん汁	鶏肉,油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	大根,ごぼう	うどん		
7	木	牛乳		牛乳				757	
		麦ごはん					米,強化米,麦		31.8
		麻婆豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,干しいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,でんぷん	ごま油	20.3
		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	2.6
		デコボン			デコボン				
8	金	牛乳		牛乳				789	
		全粒粉パン					全粒粉パン		33.8
		ビーフシチュー	牛肉		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	油	29.0
		アスパラガスのサラダ	ロースハム		アスパラガス,にんじん	キャベツ,とうもろこし	希少糖	油	2.9
		黒豆きなごクリーム					黒豆きなごクリーム		
11	月	牛乳		牛乳				845	
		赤飯	小豆				米,もち米	黒ごま	31.4
		えびフライ	えび				パン粉,小麦粉	油	26.9
		菜花の和え物	ロースハム	ちりめん	菜花,にんじん	キャベツ			3.1
		黒豆豆腐のみそ汁	黒豆豆腐,かまぼこ,黒豆みそ,みそ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	しいたけ,たまねぎ			
		お祝いデザート				お祝いデザート			
13	水	牛乳		牛乳				794	
		米粉パン					米粉パン		40.1
		黒豆入りチリコンカン	豚肉,いんげん豆,黒豆		にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,希少糖	油	24.7
		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	2.7
		キャンディチーズ		チーズ					
14	木	牛乳		牛乳				798	
		麦ごはん					米,強化米,麦		29.9
		さばのみそ煮	さば,みそ				砂糖,でんぷん		22.1
		小松菜のゆず香和え	卵		小松菜	白菜,ゆず	希少糖		2.6
		すいとん汁	かまぼこ,油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	大根,しいたけ	すいとん		
		しょうゆ豆				しょうゆ豆			
15	金	牛乳		牛乳				727	
		小型コッペパン					コッペパン		30.6
		ソース焼きスパゲティ	豚肉,かつお節	青のり	にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ	スパゲティ	油	21.3
		ごぼうのサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう,きゅうり	希少糖	油	3.2
		はるみ			はるみ				
18	月	牛乳		牛乳				758	
		麦ごはん					米,強化米,麦		28.9
		肉じゃが	牛肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	17.0
		小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜,にんじん	白菜	希少糖		1.5
		はじき黒豆	黒豆						
		ひじきのり		ひじきのり					
19	火	牛乳		牛乳				779	
		他人丼	牛肉,豚肉,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,でんぷん	油	36.0
		小煮干しのてんぷら		かえり,青のり			小麦粉	油	21.0
		わけぎ和え	ちくわ,油揚げ,みそ	ちりめん	わけぎ,ほうれん草		希少糖		2.3
		いちご			いちご				

日	曜	献立名	食品名					エネルギー kcal	
			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		
			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
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】		【6群】
		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	たんぱく質 g 脂質 g 食塩 相当量 g	
21	木	牛乳 豚キムチ丼 小松菜ともやしのだんご ココアワッフル	牛乳	にんじん, 葉ねぎ 小松菜, にんじん	しょうが, キャベツ, たまねぎ, 白菜 大豆もやし, しょうが	米, 強化米, 麦, 希少糖 希少糖	ごま油 ごま油, ごま	765 28.0 21.3 1.9	

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 3月

1年間の食生活をふり返ろう!

この1年間で、みなさんは体も心も大きく成長しましたね。4月からの新しいステージでも健康的な生活が送れるよう、この1年間の食生活をふり返ってみましょう。学校や家庭で、どのように過ごしてきたか見つめ直し、次に活かせるようにチェックしてみましょう。

① 主食・主菜・副菜のそろった食事はできましたか? 主食…ご飯・パン・麺類など 主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず 副菜…野菜・海藻・きのこなどを使ったおかず	はい	いいえ
② 食事は食べ過ぎず、腹八分目を心がけましたか?	はい	いいえ
③ 早寝・早起きをして、朝食を食べましたか?	はい	いいえ
④ 野菜は、毎食食べることができましたか?	はい	いいえ
⑤ 肉に偏らず、魚も食べることができましたか?	はい	いいえ
⑥ マヨネーズやソースなどの調味料は、あまりかけず、薄味を心がけましたか?	はい	いいえ
⑦ 間食は、時間や量を考えてとりましたか? 食事の前や遅い時間は控える。 砂糖や油の多いものとりすぎに注意する。	はい	いいえ
⑧ 食べ物を購入する時に表示を確認しましたか?	はい	いいえ
⑨ 感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつができましたか?	はい	いいえ
⑩ 楽しい雰囲気でする事ができましたか?	はい	いいえ

朝食で1日を 元気にスタート

朝ごはんは睡眠モードから活動モードへ心身を切りかえます。脳にエネルギーが補給されると、集中力・記憶力が上がり、学力アップにつながると言われています。



野菜は1日350g 食べましょう



生野菜だと1食で両手に1杯(120g)が目安です。加熱するとかさが減って食べやすくなります。

表示をチェック

【エネルギー量】、【脂質】、【塩分】、【食品添加物】など食品を選ぶ際は表示を見て参考にしましょう。賞味期限や消費期限についても確認しましょう。

