



3月 給食献立表

令和5年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂				
1	金	○	きなこあげパン 【リクエスト献立 きなこ揚げパン】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ ひなまつりゼリー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ	パン じゃがいも 砂糖	油	757	30.2	23.6	
4	月	○	麦ごはん 【卒業祝い献立】 祝い汁 鶏の唐揚げ ハムと野菜のサラダ お祝いデザート	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん みつば	キャベツ きゅうり しょうが にんにく コーン たけのこ	米 麦 でんぶん てまりふ	油	904	32.9	30.9	
5	火	○	親子丼(麦ごはん) 【不足しがちな食品:きのこ】 なめこ汁 酢みそあえ	鶏肉 卵 豆腐 いか みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 白菜 玉ねぎ なめこ しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま	759	30.7	21.6	
6	水	○	ビーフカレーライス(麦ごはん) 【リクエスト献立 カレー】 フルーツゼリーあえ お祝いクレープ(いちご)	牛肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース いちご りんご みかん アセロラ もも パイン にんにく	米 麦 じゃがいも	油	897	24.5	22.2	
7	木	○	わかじやごごはん 【不足しがちな食品:海そう】 みそ煮込みうどん グリーンサラダ レモンヨーグルト	鶏肉 なたと みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参	キャベツ コーン 白ねぎ 白菜 しいたけ レモン	米 麦 うどん	油 ごま	891	30.8	18.2	
8	金		卒業式										
11	月	○	麦ごはん かなぎの佃煮 【食物せんいの多い献立】 みそ汁 鶏肉の照り焼き ごぼうといりこのかりかりあえ	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう	米 麦 でん粉	油	805	29.9	26.0	
12	火	○	麦ごはん 【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ りんご	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン りんご	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油	油 ごま	820	30.1	21.0	
13	水	○	麦ごはん【旬の食材:アスパラガス】 むらくも汁 煮込みハンバーグ 春野菜のカレーマスタードサラダ でこぼん	鶏肉 豆腐 ハンバーグ 豆腐 卵 なたと	牛乳	人参 ねぎ アスパラガス	たまねぎ しめじ もやし しいたけ キャベツ でこぼん	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	840	32.6	24.6	
14	木	○	麦ごはん 【福岡の郷土料理:鶏すき】 ふりかけ 魚そうめん汁 鶏すき もやしのごまあえ	豆腐 鶏肉 魚そうめん ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきだけ	米 麦 砂糖	油 ごま	760	28.8	21.3	
15	金	○	バイパン 【ビタミンCの多い献立】 かぶとウインナーのスープ煮 豚肉のレモンみそ焼き スナップエンドウとツナのサラダ	ウインナー 豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん アスパラガス	かぶ 玉ねぎ スナップエンドウ レモン 玉ねぎ バイン	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	784	34.9	30.1	
18	月	○	たけのごごはん 【鉄の多い献立】 あさりのみそ汁 揚げさばのごまだれ 酢の物	あさり さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参	きゅうり 絹さや しょうが たけのこ 枝豆 しいたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	790	36.1	26.4	
19	火	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 団子汁 ししやも(2尾) 切り干しの炒め煮 おはぎ	鶏肉 みそ てんぷら	牛乳 ししやも	人参 ねぎ	白菜 しいたけ 玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう 白菜	米 雑穀 里いも 砂糖	油	838	27.7	17.1	
21	木	○	ハヤシライス(麦ごはん) 豆腐サラダ アセロラゼリー 【給食最終日】	牛肉 豆腐 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン グリンピース マッシュルーム	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	740	25.3	16.8	
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。									今月の平均栄養量		819	30.4	23.0
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。									基準栄養量		830	13~ 20%	20~ 30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

一年間の食生活をふり返りましょう。

今年度もあとわずかとなりました。3年生は、小・中学校9年間の給食も、残り数回です。
この一年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べてきましたが、『食』についての興味や関心を高めることができましたか？
成長期の今は、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。毎日の給食時間や、My弁当作りを通して感じた『食事作りの大変さ』や『家族や食べ物への感謝の気持ち』をこれからの生活に生かしていきましょう。
1・2年生は、一年間の自分の食生活をふり返り、来年度に生かしましょう。

