

令和5年度 3月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量			
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g	
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類								
1	金	○	3年生リクエスト献立 揚げパン オムレツ えびサラダ コーンクリームスープ 米粉スイーツ	きな粉 えび オムレツ さつまいもと栗タルト	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン グラニュー糖 砂糖 米粉	菜種油 ココア オリーブ油 ノンエッグマヨ	820	23.6	37.3	
4	月	○	3年生リクエスト献立 キムタクごはん 白身魚フライ梅ソース 海藻サラダ ゆばみそ汁 ケーキ	豚肉 ゆば ホキ みそ 卵	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 小松菜	キムチ ごぼう しょうが たくあん キャベツ 梅干 千切大根 きゅうり	米 麦 砂糖 お祝いケーキ(いちご)	菜種油 ドレッシング	767	29.9	22.5	
5	火	○	食品について知ろう! (春雨) 麦ごはん 春雨炒め おでん のり佃煮	鶏肉 うずら卵 厚揚げ 竹輪	牛乳 のり	人参	もやし しょうが キャベツ にんにく 木耳 大根 こんにゃく	米 麦 春雨 砂糖	菜種油	764	28.7	22.4	
6	水	×	給食はありません										
7	木	○	卒業祝い献立 ガーリックライス サイコロステーキ かりかりひじきポテトサラダ コンソメスープ いちご	牛肉 鶏肉	牛乳 芽ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく キャベツ 玉ねぎ りんご 千切大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ノンエッグマヨ	762	25.3	25.6	
8	金	×	【卒業式】給食はありません										
11	月	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん 味噌カツ もやしおひたし けんちん汁	豚肉 豆腐 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが もやし こんにゃく	白菜 深ねぎ ごぼう 大根 千切大根	米 麦 砂糖 里芋 でん粉	菜種油 すりごま ごま油	766	28.0	24.6
12	火	○	郷土料理 (福岡県) 麦ごはん ぎすけ煮 がめ煮	大豆 鶏肉	牛乳 いりこ	人参 いんげん	ごぼう 大根 こんにゃく 蓮根	米 麦 でん粉 里芋 砂糖	菜種油 アーモンド	776	30.3	23.4	
13	水	○	食品について知ろう! (大根) 麦ごはん 豚肉おろし煮 切干大根サラダ 白菜みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 えのき 千切大根 白菜 深ねぎ キャベツ 玉ねぎ	きゅうり 米 麦 砂糖	菜種油	803	26.3	32.8	
14	木	○	食品について知ろう! (セロリ) 麦ごはん いかねぎ焼き わかめ甘酢和え じゃがいもそぼろ煮 セロリふりかけ	いかねぎ焼き 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜 いんげん	もやし とうもろこし しょうが	セロリ 米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 すりごま	菜種油 ごま油 すりごま	766	25.5	19.3	
15	金	○	衛生に気をつける献立 コッペパン タンドリーチキン じゃがいもマリネ スパゲティナポリタン	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト 芽ひじき	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく 千切大根	レモン きゅうり 千切大根	コッペパン 砂糖 じゃがいも スパゲティ	菜種油	761	32.4	28.2
18	月	○	食育の日 麦ごはん さば塩焼き 茎わかめきんぴら 春野菜みそ汁	さば 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	しょうが ごぼう こんにゃく	キャベツ わらび 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖 ごま油	菜種油 ごま油	783	29.6	28.6
19	火	○	カルシウム強化献立 雑穀ごはん チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト	鶏肉 白いんげん豆 レバー	牛乳 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ とうもろこし りんご 千切大根 キャベツ	米 雑穀ミックス じゃがいも 砂糖	菜種油	772	25.3	19.9	
20	水	×	春分の日										
21	木	×	給食はありません										
22	金	×	【修了式】給食はありません										

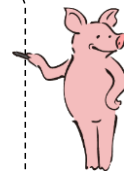
※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。
※今月は18日に実施いたします。

平均栄養量	776	27.7	25.9
基準栄養量	830	13~20%	20~30%

《3年生リクエスト献立*メニューランキング》

3年生にリクエスト献立のアンケートを実施しました。その結果を発表します。
このランキングで上位のものは、実際に給食の献立に採用されます。お楽しみに!



みなさんが好きな
給食メニューはランキング
にありますか?

主食

- 第1位 揚げパン (34票)
- 第2位 キムタクごはん (21票)
- 第3位 スキヤキライス (13票)
- 第3位 麦ごはん

主菜

- 第1位 サイコロステーキ (17票)
- 第2位 白身魚フライ梅ソース (8票)
- 第3位 大豆揚げ煮 (7票)
- 第4位 オムレツ (5票)
- 第5位 ささみレモン煮 (4票)

汁物

- 第1位 豚汁 (26票)
- 第2位 みそ汁 (10票)
- 第3位 コーンクリームスープ (9票)
- 第4位 うどん (6票)

副菜

- 第1位 れんこんムニエル (16票)
- 第2位 海藻サラダ (14票)
- 第3位 えびサラダ (7票)

デザート

- 第1位 ムース (34票)
- 第2位 ケーキ (17票)
- 第3位 ゼリー (14票)
- 第4位 米粉スイーツ (10票)