



3月 給食献立表

令和4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 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
1 水	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャブチェ 巣立ちゼリー	あさり みそ ささみ 豆腐 牛肉 卵 天ぷら	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	801	34.9	17.1
2 木	○	ちらし寿司 【桃の節句の行事食】 はまぐりの潮汁 えびフライ ほうれん草のごま酢あえ ひなあられ	鶏肉 豆腐 蛤 油揚げ えび ハム 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	絹さや ごぼう しいたけ キャベツ たけのこ	米 砂糖 ひなあられ 麴	ごま	763	32.6	22.0
3 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 ほうれん草ムース	牛肉 ハム	牛乳	人参 かぶ セロリー コーン レモン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン レモン ほうれん草	パン じゃがいも 砂糖	油	746	32.0	24.3
6 月	○	麦ごはん 【卒業お祝い献立】 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 えび わかめ 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	油	882	34.5	29.9
7 火	○	さつまいもご飯 【1の2作成献立】 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのごまマヨ焼き	豚肉 鮭 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ もやし マッシュルーム レモン こんにゃく コーン	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	809	32.3	28.0
8 水	○	ビーフカレーライス(麦ごはん) 【3年生リクエスト献立】 フルーツゼリーあえ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース 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	783	22.8	16.3
9 木		卒業式準備(給食なし)									
10 金		卒業式									
13 月	○	麦ごはん 【1の3作成献立】 みそ汁 鶏肉の甘煮 ごぼうといりこのかりあえ	鶏肉 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	792	26.2	26.8
14 火	○	わかじゃこごはん 【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 ヨーグルト	鶏肉 なた みそ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 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	893	30.5	19.8
15 水	○	麦ごはん 【福岡の郷土料理:鶏すき】 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	750	28.1	20.7
16 木	○	麦ごはん【1の4作成献立】 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 ハンバーグ 豆腐 卵 なた	牛乳	人参 ねぎ アスパラガス でこぼん	たまねぎ しめじ もやし しいたけ キャベツ セロリー	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	822	32.5	24.6
17 金	○	キャロットパン 【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	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	828	34.3	39.0
20 月	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 団子汁 ししゃも(2尾) 切り干しの炒め煮 おはぎ	鶏肉 みそ てんぷら	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	白菜 しいたけ もやし 切り干し大根 ごぼう	米 雑穀 里いも 砂糖	油	819	26.6	17.0
22 水	○	豚キムチご飯 【食物せんいの多い献立】 春雨スープ 小松菜あえ タルト	豚肉 まぐろ 鶏肉 なた	牛乳	人参 ニラ 小松菜	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	712	26.8	20.0
23 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】	豚肉 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	743	25.3	16.9
※ 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		
※ 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		
									796	30.0	23.0
									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。(今月は20日実施)

