



3月 給食献立表

令和6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
3	月	○	ちらし寿司 【桃の節句の行事食】 はまぐりの潮汁 ほきフライ ほうれん草のごま酢あえ ひなあられ	鶏肉 豆腐 蛤 油揚げ ほき 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 麩	ごま	780	30.7	26.2
4	火	○	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 ハム 豆腐 はんぺん	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	油	876	30.2	30.8
5	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	757	27.7	20.8
6	木	○	ポークカレーライス(麦ごはん) 【リクエスト献立 カレー】 フルーツゼリーあえ	豚肉	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 バイン にんにく	米 麦 じゃがいも	油	760	21.1	15.1
7	金		卒業式									
10	月	○	麦ごはん 【不足しがちな食品:豆】 手作りきくらげ佃煮 厚揚げの甘辛いため 大豆の黒糖がらめ	豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 いりこ	人参 にら	玉ねぎ キャベツ しょうが きくらげ	米 麦 さつまいも 砂糖 黒糖	ごま ごま油	821	32.2	24.5
11	火	○	わかじやごはん 【不足しがちな食品:海そう】 みそ煮込みうどん スナッPEndウとツナのサラダ	鶏肉 なんと みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参	スナッPEndウ 白ねぎ 白菜 しいたけ レモン	米 麦 うどん	油 ごま	799	27.2	16.6
12	水	○	麦ごはん 【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	777	27.9	25.7
13	木	○	木の葉どんぶり(麦ごはん) 【不足しがちな食品:ひじき】 すまし汁 もやしとひじきのサラダ	卵 油揚げ 天ぷら 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	人参 みつば ねぎ	もやし 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	780	32.2	24.5
14	金	○	背割りコッペパン 【よくかんで食べる献立】 チリコンカン 太刀魚フライ カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 太刀魚	人参 パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	油	833	35.6	36.0
17	月	○	たけのこごはん 【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	732	37.2	21.1
18	火	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	750	24.0	16.7
19	水	○	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	白菜 しいたけ 玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう 白ねぎ	米 雑穀 里いも 砂糖	油	830	27.6	17.0
21	金	○	ココアあげパン 【給食最終日】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ フルーツムース	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	758	27.8	25.7
※ 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		
										789	29.2	22.9
										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。毎日の給食時間や家庭科の学習を通して感じた『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。

