

3月予定献立表

今月の目標 「一年間の反省をしよう」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日曜日	献立名	主な材料						文部科学省の基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・ 種実				
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 金	牛乳 わかめご飯 ぶりの照り焼き 菜の花入り煮びたし けんちん汁 ひなあられ	鰯 鶏肉 油あげ	牛乳 わかめ ちりめん	 菜の花 人参 ねぎ	 白菜 もやし しめじ ごぼう 大根	米 こんにゃく ひなあられ	 ごま油	768 32.2			
4 月	牛乳 エッグカレー(麦ご飯) ウインナー ブロッコリーのガーリック炒め	鶏肉 うすら卵 大豆 ウインナー ハム	牛乳 	人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン	米 麦 ジャが芋 	油 油	875 31			
5 火	牛乳 パン 魚のレモンソースかけ ジャーマンポテト 卵スープ お祝いゼリー	ホキ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 	レモン果汁 枝豆 たけのこ 玉ねぎ きくらげ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 お祝いゼリー	油 オリーブ油	807 34.9			
6 水	牛乳 ちらし寿司 ざんき アーモンド炒め 魚そうめん汁	油あげ えび 鶏肉 大豆粉 魚そうめん	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 人参 ねぎ	ごぼう れんこん 干し椎茸 グリンピース もやし 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 でん粉	油 アーモンド 油	752 30.4			
7 木	牛乳 ご飯 豚肉のかりんとう揚げ 白菜とえび天の煮びたし 田舎汁	豚肉 えび天 みそ	牛乳 	人参 ねぎ 	 白菜 大根 玉ねぎ	米 でん粉 黒砂糖 すいとん	油	779 28			
8 金	牛乳 ご飯 さわらの味醂焼き 炒めハリハリサラダ 煮込みおでん	鯖 ハム 牛肉 ちくわ 厚揚げ うすら卵	牛乳 昆布	人参 	 切干大根 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	806 35.2			
11 月	日本全国味めぐり「山口県」 牛乳 ご飯 チキンチキンごぼう けんちょう かきたま汁	鶏肉 豆腐 油あげ 卵	牛乳 わかめ	人参 人参 ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 砂糖 里芋 砂糖 でん粉	油 油	796 31.3			
12 火	牛乳 パン さけのマヨネーズ焼き じゃが芋のソテー 野菜スープ	鮭 ベーコン	牛乳 	赤パプリカ 人参 チンゲン菜	枝豆 キャベツ 玉ねぎ セロリー コーン	パン じゃが芋	マヨネーズ 油	755 34.9			
13 水	牛乳 ご飯(のりの佃煮) もずくのかき揚げ おかか入り煮びたし 豆腐汁	油あげ かつおぶし 豆腐 かまぼこ	牛乳 のりの佃煮 もずく ちりめん わかめ	ほうれんそう 人参 ねぎ	ごぼう 枝豆 白菜 玉ねぎ しめじ	米 さつま芋 天ぷら粉	油	769 23.6			

日	曜日	献立名	主 な 材 料				文部科学省の 基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g				
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ		5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・ 種実		
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	
14	木	【ようけカムday】 牛乳 パン ささみのピカタ ひじき入り甘酢炒め ポークピーンズ せとか	ささみ 卵 ハム 大豆 いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ せとか	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 砂糖	油 油	841	47.1	
18	月	牛乳 ご飯 焼きししゃも もやしとコーンのソテー ずき焼き	牛肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にら 人参	もやし コーン ごぼう 白菜 白ねぎ	米 こんにゃく 砂糖	油 油	784	27.6	
19	火	食育の日 牛乳 減量パン 春巻き 大根ナムル 焼きそば	豚肉 豚肉	牛乳 青のり	人参 ほうれんそう 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 大根 コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 春雨 小麦粉 砂糖 乾麺	油 ごま油 油	812	27.9	
21	木	牛乳 ご飯 高野豆腐のから揚げ のり酢あえ 豚汁	高野豆腐 豚肉 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう 人参 人参 ねぎ	白菜 ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	油	807	24	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

🌸ご卒業・進級おめでとうございます🌸

☆3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？

食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。

給食で学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってい欲しいと願っています。

☆在校生の皆さんは学校や家庭での食生活を振り返って、来年度に向けてよいスタートができるように、準備しましょう。

1年間、ありがとうございました。