

3月分学校給食献立表

R6.3.1
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1・金	☆手作り弁当の日☆ (1・2年生) ※3年生は、給食室手作りの特製弁当です。	3/1(金)は、「弁当の日」です。おうちから お弁当をもってきましょう。 ☆自分でできることをがんばってみませんか？ たとえば、 ・メニューを考える・材料を買いに行く・一品作る・おかずを詰める など ・5～6年生は、家庭科の調理実習で作った料理を思い出して作ってみるのもいいですね！							
4・月	ちらしずし	たまご	昆布粉	にんじん	れんこん・干しいたけ えだまめ	こめ・砂糖		酢・塩・みりん しょうゆ・酒	705 24.2 13.0 3.1
	牛乳		牛乳						
	おかか和え	かつお節		ほうれん草・にんじん	きゅうり・ホールコーン	砂糖		しょうゆ	
	お吸い物	鶏肉・豆腐 (かつお節)	干しわかめ (昆布)	小ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・塩	
	いちご / ひなあられ		昆布・青のり	トマト粉・ほうれん草粉	いちご	こめ・砂糖・でんぷん		塩	
5・火	ごはん					こめ			770 30.4 18.1 2.6
	牛乳		牛乳						
	揚げ魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ・きくらげ	でんぷん・砂糖	油	塩・こしょう・しょうゆ	
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・さといも こんにゃく	油		
	のり佃煮		のり佃煮						
6・水	少なめごはん					こめ			801 32.7 20.2 3.0
	牛乳		牛乳						
	肉うどん	牛肉・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ	うどん・砂糖		しょうゆ・酒	
	たまごと小松菜の炒め物	かにがま・豆腐・たまご		こまつな	もやし		油・ごま油	塩・こしょう	
	りんご				りんご				
7・木	オムライス	鶏肉・たまご		にんじん・青ピーマン	たまねぎ・エリンギ	こめ	バター	ケチャップ・ソース・コンソメ	995 27.2 38.3 2.5
	牛乳		牛乳						
	カラフルサラダ			パプリカ赤	キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング	酢	
	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	はくさい・エリンギ	じゃがいも・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
	お祝いケーキ	たまご	生クリーム		いちご	砂糖・小麦粉	油		
8・金	☆☆卒業式☆☆ 給食はありません								
11・月	少なめごはん(しそふりかけ)			赤しそ		こめ		塩	797 32.0 20.5 2.9
	牛乳		牛乳						
	みそ煮込みうどん	豚肉・油揚げ・みそ	(煮干し・昆布)						
	凍り豆腐のチャンプルー	凍り豆腐・ちくわ たまご・かつお節		青ピーマン	もやし		ごま油	塩・こしょう・酒 中華スープ	
12・火	ごはん					こめ			798 29.8 24.7 3.0
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット	鶏肉・おから			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん	マヨネーズ・油	塩・こしょう	
	三色和え	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	
	ふとわかめのみそ汁	みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	ふ			
13・水	鶏ごぼうピラフ	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・しめじ	こめ	油	しょうゆ・コンソメ・こしょう	746 26.2 23.6 2.6
	牛乳		牛乳						
	だいこんのサラダ	ちくわ			だいこん・きゅうり		マヨネーズ		
	たまごスープ	たまご・ロースハム		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ・きくらげ			しょうゆ・こしょう・酒 中華スープ	
14・木	食パン/黒豆きな粉クリーム	黒豆きな粉クリーム				食パン			762 27.5 32.1 2.4
	牛乳		牛乳						
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
	花野菜のサラダ	ロースハム		ブロッコリー	カリフラワー・きゅうり ホールコーン		ドレッシング		
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖			
15・金	ごはん					こめ			804 28.6 19.4 2.6
	牛乳		牛乳						
	タイピーエン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵		にんじん	たまねぎ・キャベツ きくらげ	はるさめ	油・ごま油	塩・こしょう・しょうゆ 酒・中華スープ	
	かりかり食感のいりご和え		いりご		レーズン	さつまいも はちみつ・三温糖	油・ごま・オリーブ油	しょうゆ・みりん	
	オレンジ				オレンジ				

3月分学校給食献立表

R6.3.1
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
18・月	キーマカレー(麦ごはん)					こめ・むぎ			890 27.5 28.6 2.4	
	キーマカレー(カレー)	牛肉・豚肉・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ・えだまめ		油	カレールウ・ソース しょうゆ・チャツネ		
	牛乳		牛乳							
	トッピングサラダ				れんこん・キャベツ・きゅうり だいこん・ホールコーン	砂糖	油	酢・塩・こしょう しょうゆ		
19・火	ごはん					こめ			775 32.8 20.8 2.5	
	牛乳		牛乳							
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油・ごま	しょうゆ・コチュジャン ケチャップ・酒・酢		
	ナムル			にら	きゅうり・もやし		ごま油	しょうゆ		
	わかめとごまのスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ		ごま	しょうゆ・塩・こしょう 中華スープ		
20水	☆春分の日☆									
21・木	ミルクパン					ミルクパン			773 36.1 27.9 3.0	
	牛乳		牛乳							
	魚のハーブ焼き	赤魚・たまご	粉チーズ	パセリ		小麦粉・パン粉	オリーブ油	塩・こしょう		
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング			
	ミネストローネ	ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・たまねぎ・セロリー	じゃがいも	バター	塩・こしょう・コンソメ		

【3月の給食のめあて】

給食の反省をしよう

・栄養を考えて、感謝の気持ちをもって
楽しく食べましょう

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手を
きれいに洗えた

給食当番の身支度
をきちんとできた

食事のあいさつを
心を込めて言えた

食器を正しく並べ
ることができた

お箸を正しく持ち、
上手に使うことが
できた

よくかんで味わっ
て食べることがで
きた

地域の産物や食文
化を知ることがで
きた

日本の伝統行事と
行事食について知
ることができた

バランスのよい食
事の組み合わせが
わかった

もっと野菜を食べましょう!!

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べましょう」と掲げられています。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ、十分な量を食べることができません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。



武雄市役所1階には、センサーにてのひらをあてるだけで、野菜摂取レベルを推定することができる「ベジチェック@」という機器が設置されています。0～12までのレベルがあり、「レベル7」で350g相当の野菜を摂取できているということになります。短時間で試すことができますので、興味のある方は、ぜひ測定してみてください。

☆卒業おめでとうございます☆

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。