

令和4年度

3月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「給食について振り返ろう」

| 曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーになる食品群 | | エネルギー Kcal |
|-----------|------------------------------|---------------|---------------|-------------------|---|---------------------|--------------------------|---------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | |
| 13 (月) | ビビンバ | 豚肉 油揚げ | | ほうれん草 人参 | にんにく もやし 切り干し大根 | 米 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 838 |
| | 牛乳 | | | | | | | 28.4 |
| | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | | 葱 | | ごま | 22.3 |
| | 杏仁豆腐 | | 牛乳 練乳 | | みかん バイン 黄桃 白桃 | 砂糖 水あめ | ココナッツパウダー 杏仁パウダー | 2.8 |
| 14 (火) | 手作りアップルパイ | 卵 | | | りんご | 小麦粉 砂糖 | マーガリン | 806 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 34.6 |
| | ペスカトーレ | いか あさり えび | | トマト | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム | スバゲティ 砂糖 | 油 バター | 34.6 |
| | ふわふわ卵スープ 県産ヨーグルト | ベーコン 卵 | 粉チーズ ヨーグルト | 人参 パセリ | 玉ねぎ コーン | じゃがいも パン粉 | | 4.0 |
| 15 (水) | ご飯 | | | | | 米 | | 868 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 31.1 |
| | 納豆 | 納豆 | | | | | | 21.0 |
| | 肉じゃが 大根のみそ汁 りんご | 豚肉 油揚げ みそ | | 人参 さやいんげん | 玉ねぎ 大根 葱 りんご | じゃがいも 白滝 砂糖 | 油 | 2.8 |
| 16 (木) | ドライカレーサンド | 豚肉 牛肉 | | 人参 | にんにく 生姜 玉ねぎ ブルーン | パン カレールウ | バター 油 | 832 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 40.4 |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー にんじん | コーン | 砂糖 | 油 | 26.0 |
| | レタスとトマトのスープ | 鶏肉 | | トマト | レタス | でんぶん | ごま油 | 4.4 |
| 17 (金) | 中華丼 | 豚肉 イカ うずら卵 | | 人参 チンゲン菜 | たけのこ 白菜 きくらげ さやえんどう | 米 | 油 ごま油 | 870 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 39.2 |
| | えび焼売 | えび たら | | | 玉ねぎ | パン粉 でんぶん 砂糖 | | 25.4 |
| | 豆腐とえのきと卵のスープ | ベーコン 豆腐 卵 | | 水菜 | えのき茸 | でんぶん | | 2.9 |
| 20 (月) | ご飯 | | | | | 米 | | 869 |
| | ふりかけ | 鮭 | | | | 砂糖 | ごま | 25.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 27.3 |
| | 手作り春巻き れんこんサラダ 豆腐チゲスープ | 豚肉 豆腐 みそ | | にら 人参 ほうれん草 | 干しいたけ キャベツ たけのこ れんこん きゅうり しいたけ 大根 白菜キムチ 葱 | 春巻きの皮 春雨 でん粉 | 油 ごま油 マヨネーズ ごま ごま油 | 3.0 |
| 22 (水) | 豚丼 | 豚肉 | | 人参 枝豆 | ごぼう 玉ねぎ | 米 こんにやく 砂糖 | 油 ごま | 814 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 32.9 |
| | 昆布漬け | 昆布 | | 人参 | キャベツ | | | 24.3 |
| | うどと菜の花のかき玉汁 | 卵 | | 人参 菜花 | えのき茸 うど | | | 2.9 |
| 23 (木) | レインボートースト | | 加糖練乳 牛乳 | | | パン | チョコ | 861 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 31.7 |
| | ポテトのチーズ煮 | ベーコン | チーズ | パセリ | 玉ねぎ コーン | じゃがいも | バター | 27.7 |
| | ワンタンスープ | 豚肉 | | 人参 にら | 干椎茸 葱 | ワンタンの皮 | | 3.4 |
| | | | | | | 基準エネルギー 830 Kcal | 平均 | 876 |
| | | | | | | 基準たんぱく質 27.0g~41.5g | 平均 | 33.2 |
| | | | | | | 基準脂質 18.4g~27.7g | 平均 | 27.5 |
| | | | | | | 基準塩分 2.5g未満 | 平均 | 3.1 |



そのひとことが...

みんなのそのひとことが、
毎日のエネルギーになっています。

