

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 | |
| | | | | | | | | |
| 1 (水) | ご飯 牛乳 豚肉のかりん揚げ のりあえ 卵とじみそ汁 | たんぱく質 豚肉 豆腐 卵 みそ | 無機質 牛乳 のり | カロテン にら ほうれん草 人参 | ビタミンC 生姜 ごぼう もやし 白菜 えのき茸 | 炭水化物 米 米粉 砂糖 | 脂質 油 ごま | 877 33.1 23.7 2.8 |
| 2 (木) | チョコチップパン 牛乳 チキンのこんがり焼き ゆで野菜のオニオンチップサラダ ミネストローネ アイス(バナナ) | たんぱく質 鶏肉 ベーコン 卵 | 無機質 牛乳 粉チーズ 生乳 | カロテン バジル ブロッコリー 人参 トマト パセリ | ビタミンC カリフラワー コーン 玉ねぎ 玉ねぎ セロリ かんぴょう | 炭水化物 パン コーンフロスト パン粉 マカロニ 砂糖 | 脂質 チョコレート ノン卵マヨネーズ ドレッシング | 902 36.7 32.1 3.4 |
| 桃の節句献立 | | | | | | | | |
| 3 (金) | 五目ちらし寿司 牛乳 赤魚西京焼き ゆばたま汁 ひなあられ | たんぱく質 鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ 赤魚 みそ ゆば 卵 | 無機質 のり 牛乳 | カロテン 人参 人参 ほうれん草 | ビタミンC 干椎茸 かんぴょう れんこん さやえんどう えのき茸 | 炭水化物 米 砂糖 砂糖 でんぶん 米 砂糖 | 脂質 油 | 822 37.2 19.4 2.6 |
| 6 (月) | ご飯 牛乳 ビーフシチュー ハムと大根のサラダ ブチシュークリーム | たんぱく質 牛肉 ハム 卵 カスタードクリーム | 無機質 牛乳 生クリーム | カロテン 人参 トマト | ビタミンC 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり | 炭水化物 米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 小麦粉 | 脂質 バター ドレッシング | 931 29.4 33.5 3.4 |
| 卒業お祝いメニュー | | | | | | | | |
| 7 (火) | 赤飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 うどのきんぴら はんぺんのすまし汁 エクレア | たんぱく質 小豆 鶏肉 はんぺん なると 卵 | 無機質 牛乳 脱脂粉乳 | カロテン 人参 ほうれん草 | ビタミンC レモン うど さやいんげん えのき茸 | 炭水化物 もち米 米 砂糖 でんぶん こんにゃく 砂糖 小麦粉 水あめ でんぶん 砂糖 | 脂質 ごま 油 ごま ごま油 チョコレート マーガリン | 897 31.0 30.6 2.6 |
| 8 (水) | 麦ご飯 牛乳 チキンカレー ほうれん草のツナあえ レモンゼリー | たんぱく質 鶏肉 ツナ | 無機質 牛乳 脱脂粉乳 | カロテン 人参 ほうれん草 | ビタミンC にんにく 玉ねぎ グリーンピース レモン | 炭水化物 米 白麦米 じゃがいも カレールウ コーン 砂糖 | 脂質 ノン卵マヨネーズ | 978 30.2 29.3 3.3 |
| 9 (木) | いちご米粉パン 牛乳 スパゲティミートソース ジュリエヌスープ お祝いケーキ | たんぱく質 牛肉 豚肉 ベーコン 卵 | 無機質 牛乳 粉チーズ | カロテン 人参 トマト にんじん さやえんどう | ビタミンC いちごピューレ 生姜 にんにく 玉ねぎ たまねぎ キャベツ セロリ いちごピューレ | 炭水化物 米粉パン スパゲティ 砂糖 砂糖 小麦粉 でんぶん 水あめ | 脂質 オリーブ油 油 | 987 37.9 35.9 3.6 |

東西で違う!?

ひなあられ



関東風ひなあられ



関西風ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。

うるち米は爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。

| | | | |
|---------|-------------|----|------|
| 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 |

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

