

令和5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」

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 たんぱく質 脂質 塩分
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	

お米ウィーク

曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
桃の節句献立										
1 (金)	五目ちらし寿司	鶏肉 油揚げ ★かまぼこ	のり	人参	しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう	米 でんぶん 砂糖	油	768		
	牛乳		牛乳					32.2		
	赤魚西京焼き	赤魚 みそ				砂糖		14.9		
	花魁のすまし汁			人参 ほうれん草	えのきたけ	麩		2.5		
	ひなあられ		昆布 青のり			米 砂糖				
4 (月)	ご飯					米		887		
	牛乳		牛乳					34.2		
	豚肉のおろぼんちー	豚肉	チーズ		しょうが 大根		油	29.1		
	卵とじみそ汁 エクレア	卵 みそ 卵	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ もやし 葱	じゃがいも でんぶん 小麦粉 砂糖	マーガリン チョコ	2.5		
5 (火)	ご飯					米		844		
	牛乳		牛乳					28.7		
	ビーフシチュー ハムと大根のサラダ	牛肉 ★ハム	生クリーム	人参	玉ねぎ グリーンピース しめじ 大根 きゅうり	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング	24.0 2.6		
6 (水)	びびんバ	豚肉 油揚げ		人参 ほうれん草	にんにく 切り干し大根 もやし	米 砂糖	油 ごま油 ごま	868		
	牛乳		牛乳					30.7		
	八宝菜風おこげスープ	豚肉 ★かまぼこ うずら卵		人参 チンゲン菜	しいたけ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	でんぶん もち米 砂糖	油 ごま油	25.2 2.8		
7 (木)	揚げ米粉パン					米パン 砂糖	油 ココア	881		
	牛乳		牛乳					34.5		
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ ぶなしめじ 白菜	じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター	37.6		
	春色サラダ	★ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	3.0		
卒業お祝いメニュー										
8 (金)	赤飯	大豆				米 もち米	ごま	941		
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でんぶん 砂糖	油	36.8		
	うどのきんぴら			人参 いんげん	うど	ごんにやく 砂糖	ごま油 ごま	26.9		
	ゆばたま汁	ゆば 卵		人参 ほうれん草		でんぶん		2.5		
お祝いケーキ	卵				いちごピューレ 砂糖 小麦粉 でんぶん					
							基準エネルギー	830 Kcal	平均	840
							基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	33.0
							基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.0
							基準塩分	2.5g未満	平均	3.0

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。
※ ★印は、卵不使用食品です。



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

