

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」

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		
12 (火)	ミートサンド 牛乳 ポトフ 手作りアーモンドカル	豚肉 大豆 ★ソーセージ	牛乳 煮干し	人参 トマト 人参	玉ねぎ かぶ キャベツ 白菜	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 バター アーモンド ごま	872 36.8 30.6 3.4	
13 (水)	ご飯 牛乳 モロのスタミナ焼き 大豆の磯煮 豚汁	モロ 油揚げ 大豆 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 人参	にんにく しょうが ごぼう 大根 葱	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 油	816 36.1 19.8 3.2	
郷土料理で日本一周（岡山県）									
14 (木)	黒パン 牛乳 ひるぜん焼きそば 黄にらのすまし汁 県産ヨーグルト	鶏肉 みそ ヨーグルト	牛乳	人参 人参 黄にら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ	パン 黒砂糖 中華めん 砂糖 砂糖		810 31.2 21.0 5.0	
15 (金)	豚丼 牛乳 ころころきゅうり うどと菜の花のかきたま汁	豚肉 卵	牛乳	人参 人参 菜花	ごぼう 玉ねぎ グリンピース きゅうり しょうが うど えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油	油	816 32.7 24.6 2.7	
のぎ地産地消の日メニュー									
18 (月)	ドライカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ レタスとトマトのスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ プルーン とうもろこし レタス	米 カレールウ 砂糖 でんぷん	油 バター 油 ごま油	782 30.3 21.0 2.5	
19 (火)	レインポーツト 牛乳 ポテのチーズ煮 ワンタンスープ	★ベーコン 豚肉	コンデンスミルク 牛乳 チーズ	パセリ 人参 にら	玉ねぎ とうもろこし しいたけ もやし 葱	パン じゃがいも ワンタンの皮	チョコレート マーガリン 油	860 31.7 27.6 3.3	
21 (木)	照り焼きパーガー 牛乳 ミネストローネ キャベツとコーンのサラダ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 わかめ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	777 30.3 23.4 3.3	
							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。



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産の予定です。

<p>給食時間を 振り返って</p>	<p>給食当番の仕事を きちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに 食べた</p>
<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、 なるべく残さず食べる ことができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わる ことができた</p>