

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく 質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					おもに体を作る食品 (赤)		おもに体の調子を整える食品 (緑)		おもに熱や力の元になる食品 (黄)		
パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンCを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む			
1	水	ご飯	○	鯖の竜田揚げ 野菜のピリ辛和え 豚汁	鯖 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ ごぼう 大根 葱	米 片栗粉 三温糖 こんにゃく 野菜	油 ごま ごま油	768 35.9
2	木	ポパイライスと 鶏のトマトクリーム煮	○	コーンサラダ 果物	鶏肉	牛乳 クリーム	ほうれん草 人参	玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 佃	米 薄力粉 三温糖	バター 油	908 27.3
3	金	ちらし寿司	○	塩麹のから揚げ 菜の花の辛し和え すまし汁	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん なばな	蓮根 かんぴょう 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ もやし 大根 えのき草 葱	米 上白糖 三温糖 片栗粉 お麩	油 ごま	784 34.2
6	月	ジャンバラヤ	○	焼肉サラダ ひよこ豆のスープ	豚肉 ウィンナー 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参 トマト 佃 ピーマン 青・赤 さやいんげん	にんにく 玉葱 マッシュルーム もやし 黄ピーマン	米 麦 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	バター 油	754 31.0
7	火	ご飯	○	ヤンニョムチキン 切干大根のナムル 中華風コーンスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 切干し大根 もやし 胡瓜 葱 玉葱 コーン 佃	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	844 28.4
8	水	わかめご飯	○	筑前煮 メダイのつみれ汁	鶏肉 メダイ 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやえんどう	蓮根 椎茸 ごぼう 生姜 葱 大根	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉	ごま 油	748 36.5
9	木	ミートソース スパゲッティ	牛乳 コーヒ ー	☆保健給食委員会考案献立☆ パリパリサラダ シューアイス	豚肉	コーヒ牛乳 チーズ	人参 トマト 佃 パセリ 小松菜	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ マッシュルーム	米 片栗粉 上白糖 じゃが芋 三温糖	油 シューア イス	860 32.3
10	金	ご飯	○	鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら にらたま汁・果物	鮭 味噌 さつまいも 揚げ 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 にら	玉葱 ごぼう 筍 白菜	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉	油 マヨネー ズ	744 38.9
13	月	チキン カレーライス	○	鉄骨サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 チーズ ひじき しらすし	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ フルーツミックス 佃/バナ	米 じゃが芋 薄力粉 三温糖 上白糖	油 バター ごま ごま 油	894 27.6
14	火	キムチ チャーハン	○	☆保健給食委員会考案献立☆ 青のりポテト わかめスープ・ココアケーキ	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳 青のり わかめ	チンゲンサイ	にんにく 生姜 葱 白菜 キムチ	米 三温糖 じゃが芋 薄力粉 上白糖 チョコチップ 糖	油 ごま油 バター	847 33.7
15	水	揚げパン	○	糸寒天のサラダ 肉団子のトマトスープ	きな粉 鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳 糸寒天	人参 トマト 佃	キャベツ 胡瓜 にんにく 生姜 葱 玉葱 かぶ	パン 上白糖 グラニュー糖 三温糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	783 27.6
16	木	お赤飯	○	鶏肉の西京焼き 紅白なますの塩昆布和え 吉野汁・ぶどうゼリー	あずき(乾) 鶏肉 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	大根 胡瓜 筍 椎茸 葱 ぶどうジュース	米 もち米 三温糖 上白糖 じゃが芋 片栗粉	黒ごま	788 36.2
20	月	ご飯	○	油揚げの肉詰め煮 千草和え 若竹味噌汁	油揚げ 豚肉 鶏卵 味噌	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	玉葱 椎茸 枝豆 キャベツ 筍 えのき草 葱	米 パン粉 スラッティー 三温糖 白滝 上白糖	油	892 41.5
22	水	カレーうどん	○	キャベツのゆかり和え 五平餅	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ゆかり	玉葱 葱 キャベツ もやし 胡瓜	うどん じゃが芋 片栗粉 米 三温糖	油 ごま くるみ	764 28.4
23	木	麻婆丼	○	こんにゃくサラダ 果物	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳	にら 人参	にんにく 生姜 葱 椎茸 キャベツ もやし 胡瓜	米 三温糖 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油 ごま	753 30.6
<p>*食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。 ☆「五平餅」は給食アンケートで1年生からリクエストがあった「もう一度食べたい!」学校給食です。 ☆3月9日(木)と14日(火)の献立は、保健給食委員会が考えました。テーマは「ひな祭り・卒業」です。お楽しみに! ☆今月は、3年生の給食アンケートで上位に入ったものを提供しています。</p>										830 27.3~ 41.5	
										広尾中学校平均	809 32.7



3 月	給食目標	1年の反省をしよう。
	食に関する 指導目標	自分の食生活を振り返ってみよう。