

3月

こんたてひょう

平成29年度

小高中学校

		血液や筋肉となつて体を大きくする (たんぱく質)	(カルシウム)	体の調子をよくして病気になるにくくする (カロテン)	(ビタミンC)	仕事や運動をする時の力になる (炭水化物)	(脂質)	学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値				
日	主食 牛乳	献立名							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	 	〈ひなまつり献立〉 ちらしずし(卵) とりにくのからあげ すましじる(麦) ひなあられ	あぶらあげ たまご とりにく なると	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや こねぎ	しいたけ れんこん かんぴょう えのき しょうが	ごはん さとう でんぷん ぶ ひなあられ	あぶら	514 629 787	20.8 26.6 31.6	17.0 20.9 23.8	2.37 3.20 3.80
2	 	コッペパン ももジャム すいとん(麦・乳) ツナマヨサラダ(麦)	とりにく ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	パン ジャム すいとんのこな マカロニ	マヨネーズ (卵抜き)	509 638 769	18.0 22.2 26.4	17.8 21.3 24.8	2.18 2.81 3.44
5	 	むぎごはん さばのみそに(乳) ひじきのいために かきたまじる(卵)	さば みそ さつまあげ たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな こねぎ	しょうが ごぼう しいたけ えだまめ	むぎごはん さとう しらたき でんぷん	あぶら	542 643 826	23.1 27.4 33.5	20.3 24.1 28.2	2.11 2.59 3.06
6	 	〈受験生応援メニュー〉 ごはん カツカレー(麦・乳) ポパイサラダ はるか	ぶたにく だいず とりにく ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり グリーンピース もやし コーン はるか	ごはん さとう じゃがいも でんぷん パンこ	あぶら カレールウ ごま	557 682 865	20.1 23.2 29.2	18.2 21.0 23.8	2.28 2.83 3.39
7	 	3年生弁当 (給食日数の調整)										
水	 	しょうゆラーメン むしぎょうざ(麦) ナムル	やきぶた なると ぶたにく かまぼこ	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく	ちゅうかめん さとう パンこ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	503 602 766	23.1 28.3 34.5	12.5 14.8 16.0	3.08 3.91 4.63
〈かみかみ献立〉 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。												
8	 	3年生弁当 (Ⅱ期選抜)										
木	 	むぎごはん あつやきたまご(卵) きりこんぶのいために だいずたっぷりみそじる	たまご さつまあげ とうふ あぶらあげ うちまめ しみとうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ えのき えだまめ	むぎごはん しらたき さとう	あぶら	568 633 782	21.7 24.3 28.3	24.5 25.9 27.6	1.88 2.19 2.55
9	金	弁当 (予備日)										
12	月	弁当 (予備日)										
13	火	1・2年生弁当 (卒業式) ※3年生は食事をとってからの登校										
14	 	かきあげうどん(麦・卵) かぶときゅうりの しょうがづけ	とりにく なると	あおのり ちりめん じゃこ 牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ しょうが かぶ	ソフトめん さつまいも でんぷんこ	あぶら	540 659 856	22.1 26.5 33.4	15.2 17.1 19.5	2.30 2.82 3.42
〈今月のいちおし献立〉 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識したりした献立を〈今月のいちおし献立〉として提供します。												
15	 	むぎごはん おからハンバーグ(卵・麦) ほうれんそうと ベーコンのソテー(乳) なめこじる	ぶたにく とりにく おから たまご ベーコン とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが コーン なめこ ねぎ	むぎごはん パンこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら バター	519 605 773	22.3 26.0 31.2	17.8 20.3 23.1	2.12 2.59 3.10
16	 	コッペパン ブルーベリージャム チキンのトマトに(麦・乳) コールスローサラダ(卵)	とりにく ベーコン だいず だいふくまめ きんときまめ みそ	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム でんぷん マカロニ さとう	あぶら オリーブ オイル ドレッシング	538 673 805	21.6 26.5 31.4	21.2 25.2 29.1	1.87 2.38 2.89

＜日本型食生活の日＞ 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。

19 月	 	むぎごはん あかうおのかおりあげ(麦・卵) きりぼしだいこんのサラダ キャベツのみそしる	あかうおツナ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり きりぼしだいこん ごぼう キャベツ ねぎ	むぎごはん さとう てんぷらこ パンこ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	560 658 840	22.3 26.4 32.1	17.7 20.2 22.9	1.88 2.31 2.80
20 火	 	ごはん じゃがいものカレーそぼろに こまつなの みそマヨネーズ和え いちご	とりにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが グリーンピース もやし コーン いちご	ごはん しらたき じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ (卵抜き)	487 606 761	17.8 21.3 25.3	16.4 18.8 21.3	1.21 1.61 1.89
22 木	 	チキンライス(乳) ブロッコリーのサラダ 卵スープ(卵) ヨーグルト(乳)	とりにく ベーコン たまご	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	ごはん でんぷん	バター アーモンド ドレッシング	543 633 783	22.8 26.9 31.7	18.2 21.5 24.4	1.81 2.48 3.05
23 金	弁当 (終業式)											

＜今月の「かぶ・キャベツ・きゅうり・ねぎ・ほうれん草」は県産使用予定です＞



3月平均値	528 634 792	21.3 25.3 30.3	18.0 20.7 23.4	2.11 2.64 3.16
-------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

*給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギーのある児童の保護者の方をご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。
*材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

＜材料 1人分＞

- 鶏もも肉(一口大).....40g
- 塩.....0.05g
- こしょう.....0.01g
- 白ワイン.....1g
- 片栗粉.....4g
- 油.....2g
- ベーコン(短冊).....5g
- ペンネマカロニ.....5g
- 大豆水煮.....3.5g
- 金時豆水煮.....3.5g
- にんじん.....10g
- たまねぎ.....30g
- ブロッコリー.....15g
- セロリ.....3g
- にんにく.....0.4g
- オリーブオイル.....1g
- 砂糖.....0.5g
- コンソメ.....0.7g
- トマト.....8g
- ケチャップ.....10g
- みそ.....0.8g
- 塩.....0.2g
- 粉チーズ.....2g

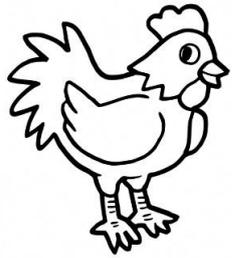
＜献立紹介＞ チキンのトマト

＜作り方＞

- 1 鶏肉に塩・こしょう・ワインで下味をつける。
- 2 鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- 3 マカロニをゆでる
- 4 にんじん・たまねぎ・トマトを大きめのさいの目に切る。
- 5 ブロッコリーを小房に分けて、ゆでる。
- 6 セロリはスライス、にんにくはすりおろしておく。
- 7 ベーコン・にんじん・たまねぎ・セロリ・にんにくをオリーブオイルで炒める。
- 8 お湯・大豆・金時豆・調味料を加え、煮込む。
- 9 揚げた鶏肉・マカロニ・ブロッコリー・トマト・チーズを加え、味を調える。

※大豆や金時豆をミックスビーンズに変えてもおいしくできます。





＜イラスト 少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用＞