



3月 給食献立予定表

R7.2.21発行 中学3年用
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
毎日		牛乳		牛乳					
3	月	五目ごはん ごはん					米		779 27.6 23.1 2.9
		五目ごはんの具	鶏肉 油揚げ		にんじん	かんぴょう 椎茸 ごぼう	砂糖	油	
		チキン味噌カツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	
		かまぼこ入りすまし汁	かまぼこ 豆腐	わかめ		ねぎ	米粉		
		フルーツ杏仁プリン	豆乳			もも あんず りんご	砂糖 水あめ		
4	火	ピザトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	788 32.6 28.8 3.3
		肉団子②	ウインナー 鶏肉 豚肉	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 片栗粉	油	
		野菜のポトフ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	油	
		カットオレンジ				オレンジ			
5	水	【那珂川町産とちぎ和牛献立・なかちゃんランチ】							
		とちぎ和牛丼 麦ごはん					米 大麦		802 33.6 26.8 2.8
		牛丼の具	牛肉		ひじき	にんじん	玉ねぎ 生姜 しらたき	砂糖	
ひじきの和え物	フレッシュミート		にんじん	にら	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		にら玉汁	卵 豆腐			ねぎ	片栗粉		
6	木	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	816 29.1 26.4 3.7
		はんぺんチーズフライ	はんぺん 卵	チーズ			小麦粉 片栗粉	油	
		花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり	パン粉 片栗粉	ドレッシング	
		焼きそば	豚肉 なたと	青のり	にんじん	キャベツ	焼きそば麺	油	
7	金	ごはん					米		866 27.5 31.2 3.0
		プレーンオムレツ	卵				片栗粉	油	
		かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ 枝豆		ドレッシング	
		ハヤシチュー	豚肉		にんじん	コーン	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも ルウ	
						たまごたけ 生姜 ニンニク			
10	月	【卒業お祝い献立】							
		赤飯・ごま塩					米 小豆	ごま	907 35.1 32.0 2.8
		鶏のから揚げ③	鶏肉 卵			生姜	小麦粉 片栗粉	油	
		のり酢和え	まぐろツナ	のり	ほうれん草			ごま	
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 片栗粉		
お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖 水あめ	油			
11	火	卒業式							

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
 ★3月の平均栄養量 エネルギー826kcal たんぱく質30.9g 脂質28.1g 塩分3.1g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、にら、ねぎ、椎茸、牛肉、豚肉（一部）



バランスアップ弁当を作ろう!!

中学校卒業とともに学校給食も卒業です。これからは、健康を考え何を食べればよいのか、自分で判断し、選択しなければなりません。私たちの体は食べたものによってつくられています。1日3食、いろいろな種類の食品を組み合わせた バランスのよい食事をとることは健康な毎日を送るためにもとても大切なことです。

《主食》

ご飯・パン・麺などの炭水化物でエネルギーの確保を

《プラス一品》

汁物、飲み物 くだものなどで食事を楽しく彩りをそえましょう

ポイントはおいしそう

お弁当作りのヒント

主食

主菜

副菜

《主菜》

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりと

《副菜》

野菜・海藻などのビタミン・ミネラル・食物繊維を十分に

お 大きさを考えて・・・自分の活動量にあわせて お弁当箱の大きさを決めましょう

い いろいろよく

し 主食:主菜:副菜=3:1:2 の割合で

そ それぞれの調理法で・・・焼く、煮る、蒸す、揚げる、炒めるなど いろいろな調理法があります

う 動かないように詰める