

# 学校給食献立表



1年間の給食を振り返ろう！

給食はみなさんのことを大切に思う、多くの人たちの温かい気持ちや協力のうえで作られています。  
この1年間を食べ方から振り返ってみましょう！



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが毎日しっかりできました。  
( ○ △ × )



よくかんで味わって食べるのができた。  
( ○ △ × )



好ききらいをせずに、残さず食べるのができました。  
( ○ △ × )

日 曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g
2月	麦ご飯 牛乳 アジの香味焼き けんちん汁 大豆とひじきの炒め煮	牛乳 豆腐 アジ 大豆 ひじき	大根 人参 ねぎ 枝豆 ごぼう	米 麦 砂糖 油 こんにゃく ごま	ひじきや大豆には、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが、たくさん含まれています。	705	29.2
3火	ちらし寿司 牛乳 つみれ汁 菜の花和え ひなあられ	牛乳 鶏肉 つみれ わかめ 卵	人参 ごぼう しいたけ いんげん ねぎ 大根 えのきたけ 菜の花 コーン ほうれん草 もやし	米 麦 砂糖 油 ごま ひなあられ	ひな祭りは、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。	726	28.2
4水	麦ご飯 牛乳 鶏のレモンソースかけ 高野豆腐のみそ汁 キャベツのごま和え	牛乳 鶏肉 高野豆腐 あぶらあげ わかめ	レモン 人参 大根 ねぎ キャベツ いんげん もやし	米 麦 砂糖 油 ごま 澱粉 中力粉	豆腐を凍らせ、乾燥させて作る高野豆腐は日本の伝統保存食品です。栄養がぎゅっと濃縮された注目の食品です。	804	32.4
5木	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 澱粉	マーボー豆腐の豆腐は、大豆からできています。お肉と一緒にひきわり大豆を使うことで鉄分やカルシウムを補います。	735	29.7
6金	赤飯 牛乳 松風焼き すまし汁 紅白なます お祝いケーキ	牛乳 あずき わかめ 鶏肉 豚肉	人参 えのきたけ 玉ねぎ 大根	米 餅米 砂糖 パン粉 ごま ケーキ	3年生のみなさんは、中学校で食べる最後の給食となりますね。高校生でも好き嫌いせずしっかり食べてください。	805	30.5
10火	タコライス 牛乳 春巻き オニオンスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 春巻き	人参 玉ねぎ トマト レタス パセリ	米 麦 油 マカロニ	タコライスは具材をご飯の上のせて食べる、沖縄発祥の料理です。ピリ辛のサルサがご飯とよく合います。	860	27.6
11水	ミルクパン 牛乳 魚のピザ焼き とろたまスープ	牛乳 タラ チーズ 卵	玉ねぎ コーン ピーマン トマト 小松菜 人参	パン 砂糖 油 ごま 澱粉	パンのメニューに合うような、魚メニューを考えました。タラにケチャップとチーズをかけて焼きます。	724	37.8
12木	麦ご飯 牛乳 元気の出るレバー 春雨スープ	牛乳 レバー 肉団子 豚肉	にら 人参 しいたけ キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 油 ごま 春雨	レバーは成長期のみなさんにとって大切な鉄分を多く含む食べ物です。	749	26.8
13金	麦ご飯 牛乳 じゃがいものうま煮 手作り佃煮 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 いりこ 昆布 かつお節	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん もやし ゆかり	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく	じゃがいもには、炭水化物という、体を温め、力のもとになる栄養があります。	760	25.8
16月	チキンカレーライス 豆腐サラダ 牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉	もやし 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	豆腐は大豆から作られます。絹豆腐、木綿豆腐、絞豆腐など豆腐にもいろいろな種類があります。	770	24.2
17火	麦ご飯 牛乳 ししゃもフライ 筑前煮 大根のみそ汁	牛乳 ししゃも 厚揚げ わかめ	れんこん 人参 いんげん しいたけ 大根 白菜	米 麦 砂糖 油 里芋 こんにゃく	みそは大豆から作られる調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。	779	25.8
18水	コッペパン 牛乳 オムレツ 小松菜のクリームシチュー 人参サラダ	牛乳 オムレツ ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 しめじ きゅうり	パン 砂糖 油 じゃがいも	菊陽町では、冬から春にかけてにんじんがたくさん栽培されています。阿蘇の麓の火山灰を含んだ土で育つと甘くなります。	791	31.3
19木	ごんぎつねご飯 牛乳 おでん ごま和え	牛乳 鶏肉 南関揚げ 厚揚げ ちくわ うずら卵	人参 枝豆 大根 きゅうり もやし	米 砂糖 油 ごま こんにゃく さといも	おでんの名前の由来は「田楽」の「でん」に、丁寧語の「お」をつけたことからきています。	724	32.1
23月	麦ご飯 牛乳 いわしフライ みそ汁 白菜のおかか和え	牛乳 いわし わかめ あぶらあげ かつおぶし	大根 えのきたけ ねぎ 人参 キャベツ 白菜	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	青魚の代表的な魚のいわしは、栄養価が高いです。細い骨がありますが、しっかり噛んで食べるとカルシウムもとれます。	816	29.4
24火	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳	牛乳 ハム 豚肉	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ トマト 人参 しめじ	米 麦 砂糖 油	この学年で食べる最後の給食になります。新学期元気に会いましょう。	777	23.7
☆学校行事等によって、献立は変更する場合があります。						中学校平均	768 29.0