



# 3月 給食献立予定表

R8.2.20発行 中学校3年  
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<br>(kcal)<br>たんぱく質 <sup>(g)</sup><br>脂質 <sup>(g)</sup><br>食塩相当量 <sup>(g)</sup><br>※牛乳栄養価を含む |
|-----|---|---|--------------|-------------------------------|---|--|---------------------------------|---|
|     |   | 体をつくる                                       |              | 体の調子を整える                      |   | エネルギーになる   |                                 |   |
|     |   | 1群  | 2群           | 3群                            | 4群  | 5群   | 6群                              |   |
| 毎日  | 牛乳  |   | 牛乳           |                               |   |  |                                 |   |
| 2月  | ごはん<br>ソースとんかつ<br>キャベツのツナマスタード和え<br>けんちん汁   | 豚肉<br>まぐろツナ<br>豆腐 油揚げ                       |              | 小松菜<br>にんじん                   | キャベツ<br>ごぼう 大根 ねぎ<br>こんにゃく                          |  | 米<br>パン粉 片栗粉<br>油<br>さといも<br>油  | 762<br>27.6<br>24.4<br>2.7  |
| 3火  | キャラメルパン<br>肉団子ケチャップあん②<br>ブロッコリーのサラダ<br>クリームスパゲティ<br>フルーツ杏仁風プリン<br>【那珂川町産とちぎ和牛献立】 | 鶏肉 豚肉<br>ハム<br>ベーコン 豆乳<br>豆乳                | 脱脂粉乳         | トマト<br>ブロッコリー<br>ほうれん草        | 玉ねぎ 生姜<br>キャベツ コーン<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>ニンニク<br>もも あんず | 小麦粉 砂糖<br>パン粉 片栗粉 砂糖<br>油<br>スパゲティ ルーフ<br>マーガリン<br>砂糖 水あめ 片栗粉  | ショートニング<br>油<br>ドレッシング<br>マーガリン | 889<br>32.0<br>26.5<br>4.5  |
| 4水  | ごはん<br>ハイクドエッグ<br>こんにゃくサラダ<br>とちぎ和牛のハヤシシチュー                                       | 卵 ベーコン<br>ハム<br>牛肉                          |              | ピーマン ほうれん草<br>わかめ<br>にんじん トマト | 玉ねぎ<br>きゅうり こんにゃく<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>たまごたけ ニンニク 生姜   | 米<br>じゃがいも 片栗粉<br>油<br>ルウ<br>油                                 | 873<br>31.8<br>31.1<br>3.6      |   |
| 5木  | ミルクコッペパン<br>きびなごフライ④<br>ピーンズサラダ<br>焼きそば   |   | 脱脂粉乳<br>きびなご |                               | 生姜<br>きゅうり 枝豆 いんげん豆<br>キャベツ                         | 小麦粉 砂糖<br>じゃがいも 米粉<br>片栗粉<br>焼きそば麺                             | ショートニング<br>油<br>ドレッシング ごま<br>油  | 849<br>34.5<br>27.6<br>3.3  |
| 6金  | ごはん<br>えびしゅうまい③<br>チョレギ風サラダ<br>麻婆豆腐   | えび たら<br>豆腐 豚肉                              |              | わかめ のり<br>にんじん にら             | 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>ねぎ ニンニク 生姜                      | 米<br>小麦粉 水あめ<br>片栗粉 砂糖<br>片栗粉                                  | 油<br>ドレッシング ごま<br>油 ごま油         | 826<br>34.5<br>26.6<br>2.9  |
| 9月  | 【卒業お祝い献立】<br>赤飯・ごま塩<br>鶏のから揚げ③<br>のり酢和え<br>のっぺい汁<br>お祝いケーキ (いちご)                  | 鶏肉 卵<br>まぐろツナ<br>鶏肉 豆腐 油揚げ<br>なると<br>豆乳 大豆粉 |              | のり<br>ほうれん草<br>にんじん           | 生姜<br>大根 こんにゃく<br>いちご                               | 米 あずき<br>片栗粉 小麦粉 砂糖<br>ごま<br>油<br>ごま<br>ごま<br>米粉 砂糖 水あめ<br>片栗粉 | ごま<br>油<br>ごま<br>油              | 943<br>36.7<br>33.7<br>3.2  |
| 10火 |   |   |              |                               |   |  |                                 |   |

★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857kcal たんぱく質32.9g 脂質28.3g 塩分3.4g  
※今月の那珂川町産農産物・・・米、トマト(一部)、ねぎ、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。

### お弁当作りのヒント

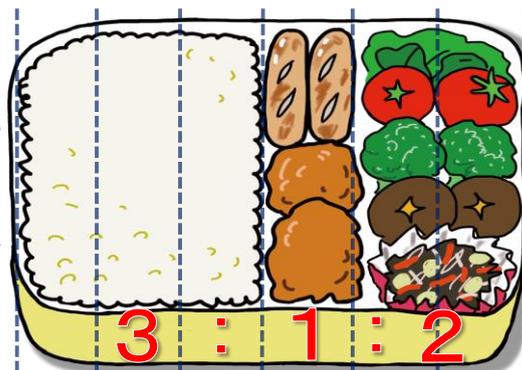
### 「3・1・2弁当箱法」

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

《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  
彩りをそえ  
食事を楽しく!

ポイントは  
おいしもう



3 : 1 : 2  
(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