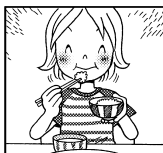
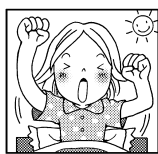




## 平成30年 3月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい <small>◆:よくかんでたべよう</small>	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	
1	木	パン 牛乳 ウインナーのケチャップソース (3本) カリフラワーのカレーサラダ コーンスープ	パン ジャがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり ポークウインナー ツナ	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ カリフラワー ブロッコリー キャベツ	754	
						31.7	
2	金	ちらし寿司 牛乳 ◆焼きししゃも (2個) 葉の花あえ 豆腐の味噌汁 ひなあられ (中3:卒業お祝い給食)	ごはん あられ さとう	ぎゅうにゅう あなご ちくわ こもちししゃも ポークハム とうふ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし	ほししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎなのはな もやし こまつな	742	
						34.3	
5	月	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ (3個) ビーフンのソテー 中華スープ	ごはん ごまあぶら あぶら ビーフン こめこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆきぶた	はくさい たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく	794	
						22.9	
6	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ チンゲンサイのソテー 野菜スープ いちごジャム	パン さとう あぶら ジャム でんぶん ジャがいも	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン	チンゲンサイ もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	770	
						32.9	
7	水	ご飯 牛乳 ◆きびなごの唐揚げ ほうれん草のツナごまあえ けんちん汁 太子みそぶりかけ	ごはん さといも でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とり きびなご ツナ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ ほうれんそう もやし はくさい	749	
						31.6	
8	木	パン 牛乳 ハムとポテトのマヨネーズ焼き キャベツとツナのソテー 白菜とベーコンのスープ	パン ジャがいも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ポークハム ベーコン ツナ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ たまねぎ パセリ キャベツ コーン	746	
						28.6	
9	金	<h3 style="text-align: center;">卒 業 式</h3>					
12	月	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 ゆで野菜サラダ (ドレッシング) ポークビーンズ	パン ジャがいも さとう あぶら マーマレード ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とり わかめ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ トマト	776	
						33.0	
13	火	パン 牛乳 肉団子のソース煮 (5個) キャベツとハムのごまあえ コーンポタージュ	パン ジャがいも あぶら こめこ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とり ポークハム ぶたにく	コーン にんじん パセリ キャベツ こまつな たまねぎ	829	
						34.6	
14	水	チキンカレー 牛乳 ◆するめのかき揚げ ほうれん草のナムル	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご いか とり	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが パセリ ほうれんそう もやし	812	
						26.2	
15	木	ミニミニパン 牛乳 スパゲティイタリアン ウインナーのオイスターソース炒め ◆ごぼうのマヨネーズソテー	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム チキンウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム チンゲンサイ もやし ごぼう キャベツ	754	
						29.2	
16	金	減量ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ (3個) 三色あえ 大根の味噌汁 ケーキ	ごはん でんぶん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし とり	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな にんにく はくさい	824	
						35.4	



### 朝ごはんを1日を元気にスタート!!



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？  
 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。  
 毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、登校しましょう。