



平成31年3月 学校給食予定献立表 (太子西中学校)

※ 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 ◆: よくかんでたべよう	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) たんぱく質 (g)	
1	金	★行事食【桃の節句】★ ちらし寿司 牛乳 鯖の塩焼き 菜の花あえ すまし汁 三色ゼリー (中3: 卒業祝い給食)	ごはん さとう	ぎゅうにゅう あなご ちくわ あぶらあげ さわら ポークハム とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし とうにゅう	なのはな こまつな もやし にんじん さやいんげん ねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ もも りんご	745 34.2	
4	月	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ ◆れんこんのきんぴら のっぺい汁	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく	だいこん ねぎ たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく あおピーマン ごぼう しめじ	802 32.5	
5	火	パン 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 チンゲン菜のソテー マカロニスープ	パン あぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース もやし チンゲンサイ キャベツ さやいんげん	773 33.2	
6	水	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁 ぶりかけ	ごはん でんぷん さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ のり	ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	740 28.0	
7	木	パン 牛乳 ポークビーンズ ◆ごぼうとチキンのサラダ ミックスフルーツ	パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ にんじん パセリ トマト ごぼう キャベツ コーン もも パイン みかん ナタデココ	802 27.0	
8	金						
11	月	パン 牛乳 鶏肉のバーベキュー炒め 温野菜サラダ (ドレッシング) キャベツのスープ煮 いちごジャム	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しろねぎ しょうが にんにく りんご ブロッコリー コーン あかピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	745 33.9	
12	火	ミニミニパン 牛乳 スパゲティイタリアン 肉団子のソース煮 ◆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 でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム しめじ グリンピース ごぼう キャベツ	806 30.7	
13	水	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ (3個) 白菜のおひたし 大根の味噌汁	ごはん でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	769 35.4	
14	木	パン 牛乳 ホキのレモンソース もやしのソテー ワンタンスープ チョコ大豆クリーム	パン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ホキ やきぶた ぶたにく だいす	レモン パセリ もやし キャベツ にら たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	816 32.0	
15	金	チキンカレー 牛乳 ウインナーのケチャップソース (2本) ばんさんすう ケーキ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー チキンハム とうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし きゅうり	895 28.5	
18	月	★日本のお汁めぐり〜佐賀〜★ 菜飯 牛乳 鯖の味噌煮 三色ごまあえ うったち汁	ごはん さとう ごま すいとん あぶら さといも	ぎゅうにゅう さば あかみそ ぶたにく	こまつな はくさい コーン だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ あおな	829 31.6	

漢字熟語パズル

フライパンの真ん中に漢字を入れると
4つの二字熟語ができます。1、2、3を
並べると何という言葉になるでしょう。

(例)

「和給」「給食」
「和給」「給和」
の4つの熟語が
できます。

1
和
↓
外 → 給 → 事
↓
品

学
↓
先 → 命 → 座
↓
2

3
自
↓
復 → 気 → 動
↓
動

1
2
3
を
大切に

食のことわざ

花より団子

和食は古くより健康に役立つ方が多いとい
う意味。英語では「Grease is better than the
songs of birds. (鳥のさえずりよりパン)」と
いうことわざがあります。おいしい食事は健康
美意識。