

令和5年

3月 献立表



基山町給食センター  
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)	
		調味料・その他						塩分	
1 水	ご飯					米		782	
	牛乳		牛乳					2.4	
	アジフライ	★アジフライ					油	327	
	スナップエンドウのサラダ			スナップエンドウ 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		胡麻ドレッシング	2.3	
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	ほうれんそう	えのき 玉葱		昆布 鰹節 塩 しょうゆ		
2 木	ミルクパン					★ミルクパン		849	
	牛乳		牛乳					2.5	
	クリームスパゲティ	ベーコン	★牛乳 ★スキムミ ルク	アスパラガス 人参	玉葱 キャベツ とう もろこし	★スパゲティ		411	
	大根ツナサラダ	ツナ		人参	大根 きゅうり		オリーブオイル	2.8	
	パンナコッタいちごソース					パンナコッタいちごソース			
3 金	赤米黒米入りご飯					米 赤米 黒米		915	
	牛乳 ひなあられ		牛乳			ひなあられ		2.8	
	鮭のポテサラ焼き	★鮭		人参 グリンピース	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	325	
	おかかあえ	ツナ 鰹節		菜花 小松菜	きくいも	三温糖	ごま	3.7	
	白玉汁	鶏肉	わかめ		水菜 筍 椎茸 白 菜	白玉団子	昆布 しいこ しょうゆ 塩		
6 月	麦ご飯					米 麦		868	
	牛乳		牛乳					2.7	
	トンカツ			豚肉		小麦粉 パン粉	油	335.0	
	カレー			鶏肉	人参 トマト缶	玉葱 生姜 ニンニ ク りんご缶	油	2.8	
	菜の花のあえもの			菜の花 人参	もやし キャベツ		ごま		
7 火	ご飯					米		822	
	牛乳		牛乳					3.1	
	サバのカレー焼き	★サバ				★小麦粉	油	317	
	五目きんぴら	さつま揚げ		さやいんげん 人参	ごぼう 筍 れんこ ん	こんにゃく 三温糖	油	2.7	
	アスパラとじゃが芋のみそ汁	豆腐 味噌 油揚げ		アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも		しいこ	
8 水	ご飯					米		768	
	牛乳		牛乳					3.5	
	がめ煮		鶏肉 高野豆腐		人参 枝豆	ごぼう 椎茸 れん こん	里芋 こんにゃく三 温糖	油	384
	切り干し大根の酢の物		鶏肉		人参	切り干し大根 きゅ り レモン	三温糖	ごま ごま油	1.5
	のり		のり						
9 木	黒糖パン					★黒糖パン		876	
	牛乳		牛乳					2.4	
	パリパリ皿うどん	豚肉 ★えび ★イ カ かまぼこ		ねぎ 人参	キャベツ 玉葱 た けのこ	★揚げチャーメン でん粉 三温糖	油	335	
	もやしとわかめのナムル		わかめ		もやし きゅうり	三温糖	ごま油	2.9	
	中3 ケーキ								
13 月	ご飯					米		740	
	牛乳		牛乳					2.2	
	コロッケ					★コロッケ	油	316	
	人参とコーンのサラダ			人参 パセリ	とうもろこし			3.4	
	味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	葱	白菜 玉葱			しいこ	
14 火	ご飯					米		752	
	牛乳		牛乳					2.8	
	豚肉の生姜炒め		豚肉			玉葱 えのき 生姜	三温糖	油	315
	春雨サラダ		ハム		小松菜	キャベツ 生姜	春雨 三温糖	ごま油	2.1
	とうふのすましじる		豆腐		水菜 玉葱	ふ		昆布 鰹節 塩 しょうゆ	
15 水	ご飯					米		791	
	牛乳		牛乳					3.4	
	鮭の塩焼き	★鮭						344	
	五目煮豆	鶏肉 大豆		人参 枝豆	ごぼう しいたけ	こんにゃく 三温糖	油	2.9	
	じゃがいもと小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	玉葱 しめじ	じゃがいも		しいこ	
16 木	ご飯					米		840	
	牛乳		牛乳					2.7	
	タンドリーチキン	鶏肉	★ヨーグルト		にんにく			ケチャップ しょうゆ カレー粉 チ ツメグ 塩	306
	ビーンズポテトサラダ			枝豆 人参 グリン ピース	きゅうり とうもろこ し	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	2.5	
	チンゲンサイと卵のスープ	★卵 ベーコン		チンゲンサイ 人参	玉葱	でん粉		塩 しょうゆ しょうゆ 中華味 鶏 ガラスープ	
17 金	きなこあげパン	きな粉				★コッペパン 砂糖	油	749	
	牛乳		牛乳					2.5	
	ポトフ		ウインナー 鶏肉		人参	大根 玉葱 キャベ ツ にんにく	じゃがいも		塩 しいこ ワイン しょうゆ ブイヨ ン
	シーザーサラダ		ハム		人参	キャベツ しめじ きゅうり とうもろこ し	★クルトン		フレンチドレッシング

令和5年

3月 献立表



基山町給食センター  
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			鉄(mg)
		赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			カルシウム(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		塩分
20月	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 のり酢あえ かぼちゃのみそ汁		牛乳	★いわしの生姜煮 ツナ 油揚げ 味噌	のり ほうれん草 かぼちゃ ねぎ	キャベツ 玉葱 えのき	米 三温糖 ごま	しょうゆ 酢 いりこ	772 3.6 410 2.0
22水	ご飯 牛乳 すき焼き風に 胡麻マヨサラダ てつきひじき		牛乳	牛肉 豚肉 揚げ豆腐 鶏肉	人参 ねぎ ごぼう 白菜 人参 アスパラガス キャベツ	じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま マヨネーズ(卵なし) ごま	しょうゆ 酒 塩 みりん いりこ 酢 しょうゆ しょうゆ	874 6.6 422 2.2	
23木	ミルクパン 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ ベジタブルスープ		牛乳	ハンバーグ トマト缶	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	★ミルクパン 三温糖 でん粉 油	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう 瀬風ドレッシング	729 2.4 350 3.7	
24金	麦ご飯 牛乳 牛肉と大豆のカレー 海藻サラダ 国産りんごゼリー		牛乳	牛肉 大豆 ツナ	人参 人参 人参 ほうれんそう	玉葱 にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ もやし りんごゼリー	じゃがいも 油 じゃがいも りんごゼリー	カレールー デイナーカレールー カレー粉 ソース ケチャップ しょうゆ 青じそドレッシング	863 4.4 320 2.1

★アレルギー対応食品

# 食育だより



3月3日は「基山町の無農薬減農薬農産物を食べてみよう」の日です  
米 赤米 黒米 きくいも 菜の花 が給食に使われます

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

ふだんの食生活はどうでしたか？

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをしないで食べた
- よくかんで食べた
- マナーを考えて食べた
- 食事の前であらいや食後ははみがきをきちんとした



給食で食べ残しの多かった料理は野菜を使った料理でした。給食には野菜がたくさん使われます。生活習慣病などの予防のためにも、食事には野菜をとり入れたほうがよいのですが……。さて、ここで考えてみましょう。

一回の食事で食べたい野菜の量はどれくらいかな？(生野菜の量で考えます)

①スプーン1杯



②片手山もり1杯



③両手山もり1杯



正解は ③両手山もり一杯。

これは生の野菜の場合です。1回で個の量ですから、1日分だと両手山盛り3杯になります。野菜はゆでたりいためたり、熱を加えると見た目の量が減ります。また、朝ごはんにも野菜をたべると、1日分の量が無理なく食べられます。ぜひ、朝ごはんにも野菜を食べましょう。



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99

