

令和6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	
🌸 受験に 勝つ (カツ) 給食 🌸									
1 金	麦ごはん					米 麦		956	
	牛乳		牛乳					2.5	
	ポークカレー	豚肉		人参 トマトピューレ	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも	油	カレー粉 カレールウ ★デューカレー ソース しょうゆ	292
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	塩 酒 こしょう	3.0
	グリーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			塩 こしょう 和風ドレッシング	
4 月	ごはん					米		800	
	牛乳		牛乳					2.8	
	アジフライ	★アジフライ					油	中濃ソース	338
	セロリともやしのソテー	豚肉		小松菜	もやし セロリ	三温糖	ごま油	しょうゆ オイスターソース 塩 唐辛子	2.4
	味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		ねぎ	えのき 玉ねぎ			だしパック	
5 火	ごはん					米		770	
	牛乳		牛乳					3.1	
	ポークシューマイ	ポークシューマイ						333	
	ブロッコリーとじゃがいもの炒め物	鶏肉 厚揚げ		ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	ごま油	マギーフィオン 塩 こしょう	1.5
	春雨汁	豚肉		人参 小松菜	白菜 椎茸	春雨		中華味 塩 酒 しょうゆ	
6 水	ごはん					米		824	
	牛乳		牛乳					4.8	
	肉じゃが	牛肉 高野豆腐		人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく しめじ	じゃがいも 三温糖		しょうゆ 酒 みりん	333
	五目金平	さつまあげ		人参	ごぼう しめじ たけのこ れんこん	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.3
	てっつこひじき		てっつこひじき						
7 木	コッペパン いちごジャム					コッペパン いちごジャム		789	
	牛乳		ぎゅうにゅう					2.3	
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう	うどん		だしパック 鰹節 塩 みりん しょうゆ 酒	354
	ささみサラダ	ささみ		人参	きゅうり もやし		ごま	酢 しょうゆ パンパンジードレッシング	3.3
	🌸3年のお祝いデザート🌸					★お祝いケーキ			
🌸 8日 中学校 卒業式 🌸									
11 月	ごはん					米		786	
	牛乳		牛乳					2.7	
	サバの塩焼き	★サバ						塩	322
	ゴマドレッシングサラダ			人参	ごぼう れんこん キャベツ しょうが	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ ごまドレッシング	2.5
	なめこの味噌汁	豆腐 味噌		人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ なめこ			だしパック	
12 火	ごはん					米		750	
	牛乳		牛乳					4.8	
	カレーコロッケ					カレーコロッケ	油	316	
	海藻サラダ	まぐろ油漬	ひじき 海藻ミックス	人参	もやし キャベツ			青じそドレッシング	1.5
	白菜のしょうがスープ	豚肉		ほうれん草	白菜 玉ねぎ しめじ しょうが			鶏がらスープ 塩 しょうゆ マギーフィオン	
13 水	ごはん					米		818	
	牛乳		牛乳					2.8	
	子持ちししゃもフライ	★子持ちシシャモフ ライ					油	401	
	キャベツの甘酢和え	鰹節	しらす干し	人参	キャベツ もやし レモン果汁	上白糖		塩 酢	1.8
	筑前煮	鶏肉 高野豆腐		人参 いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく 椎茸	里芋 三温糖		みりん しょうゆ 酒	

令和6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)	塩分
14 木	コッペパン					★コッペパン		835	
	牛乳		牛乳					6.7	
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉		パセリ	にんにく		オリーブ油	365	
	菜の花の和え物			人参 菜の花	大根 もやし			3.2	
	クラムチャウダー	★あさり 白味噌	★ベーコン			玉ねぎ しめじ	じゃがいも ★薄力粉	★バター	鶏ガラスープ マギーブイオン
♡ 基山中 リクエスト給食 ♡ 主食 ナンバー1 "きな粉揚げパン"									
15 金	きなこ揚げパン	きなこ				★コッペパン 上白糖	油	塩	887
	牛乳		牛乳						2.7
	ピーズサラダ	ハム 大豆 大福豆 金時豆			キャベツ きゅうり とうもろこし			イタリアンドレッシング 酢 こしょう	419
	ミネストローネ	豚肉		人参 パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ 三温糖	油	ケチャップ マギーブイオン 鶏ガラスープ 塩 こしょう	3.0
	ヨーグルト		ソフール						
18 月	ごはん					米			777
	牛乳		牛乳						3.2
	鮭の塩焼き	鮭						塩 酒	329
	磯部和え		のり	ほうれん草 人参	しめじ もやし		ごま ごま油	みりん しょうゆ	2.0
	春野菜と豆のスープ	鶏肉 大豆		菜の花 グリーンピース	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		塩 こしょう マギーブイオン しょうゆ	
♡ 基山中 リクエスト給食 ♡ 主菜 ナンバー1 "鶏肉のレモン煮"									
19 火	ごはん					米			862
	牛乳		牛乳						3.3
	鶏肉のレモン煮	鶏肉		パセリ	しょうが レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	302
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	人参 いんげん	れんこん こんにやく	三温糖	油	みりん しょうゆ	1.9
	オニオンスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉ねぎ えのき	じゃがいも		鶏ガラスープ 塩 しょうゆ	
20日 春分の日									
21 木	ごはん					米			773
	牛乳		牛乳						2.8
	ちくわのカレー焼き	ちくわ				薄力粉	油	カレー粉	338
	ごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ みりん 塩	2.6
けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	大根 ごぼう しめじ	里芋	油	だしパック しょうゆ 塩		
22 金	麦ごはん					米 麦			920
	牛乳		牛乳						2.4
	ハヤシライス	牛肉 豚肉		人参 トマト缶	玉ねぎ しめじ にんにく			ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう	290
	ポテトサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	じゃがいも		エッグケア 酢 塩 こしょう	3.0
	お祝いクレープ							お祝いクレープ(小麦・卵・乳不使用)	

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



1年を振り返って...

みんな楽しく食べられました