



給食目標  
**自分の食生活を振り返ろう！**

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1献立 - たんぱく質 加ゆが 食塩相当量
			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			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
<b>受験応援！ 脳が良く働く献立 ☆ ☆</b>										
2月	ごはん						米		787 kcal	
	鶏のカレー焼き	さば					油	酒 濃口醤油 カレー粉	33.6 g	
	ひじきの炒め煮	天ぷら 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん		三温糖	油 濃口醤油 みりん	365 mg	
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん こんにゃく	はくさい ごぼう	さつまいも	油 だしパック	2.5 g	
【中3】 ひなまつりゼリー										
<b>☆ ひなまつり ぎょうしやく ☆</b>										
3月	ちらし寿司	錦糸卵		にんじん	ごぼう 干し椎茸 たけのこ 枝豆		米 三温糖	油	塩 みりん 酒 濃口醤油 薄口醤油 酢	741 kcal
	いわしの梅煮	いわし梅煮							29.9 g	
	菜の花の和え物	かつお節		菜の花 にんじん	はくさい もやし		三温糖	濃口醤油	55.9 mg	
	生麩のまきし汁	豆腐		ほうれんそう	えのきだけ だいこん		生ぶ	昆布 鰹節 塩 薄口醤油 みりん	2.4 g	
	ひなまつりゼリー						ひなまつりゼリー			
4月	素ごはん						米 麦		785 kcal	
	中華丼	豚肉 いか うずらのたまご		にんじん 葉ねぎ	ヤングコーン はくさい 玉ねぎ しょうが だけのこと きくらげ		片栗粉	油	がらスープ (ボーク&チキン) 濃口醤油 薄口醤油 酒 中華味のみりん 塩 こしょう	307.0 g
	春雨サラダ	蒸しささみ		にんじん	きゅうり キャベツ もやし		春雨 三温糖	ごま油	酢 薄口醤油 濃口醤油	35.6 mg
	カップでヤクルト		カップでヤクルト						1.6 g	
5月	ごはん						米		780 kcal	
	とんかつ	豚ひれ					薄力粉 パン粉	油	塩 こしょう 酒	37.1 g
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし		三温糖	ごま 練りごま	濃口醤油	37.5 mg
	キャベツと厚揚げのみど汁	厚揚げ 味噌		にんじん 葉ねぎ	キャベツ えのきだけ 玉葱				だしパック	2.4 g
【中3】 おいしいケーキ										
<b>卒業式</b>										
9月	ごはん						米		760 kcal	
	タンドリーチキン	鶏肉	プレーンヨーグルト		にんにく しょうが				塩 かつお カレー粉 濃口醤油	30.9 g
	小松菜とじゃがいものソテー	ベーコン		ごまつな にんじん			じゃがいも	ごま油	濃口醤油 材料ナシ 酒	29.0 mg
	野菜スープ	豚肉		にんじん	玉葱 キャベツ			油	がらスープ (チキ) コカクダ - ルド 塩 酒 薄口醤油	1.7 g
10月	焼肉チャーハン	豚肉			にんにく 枝豆 ぶなしめじ 玉葱		米 麦 三温糖	油	薄口醤油 酒 塩 濃口醤油	7.51 kcal
	揚げギョーザ	ぎょうざ						油		30.6 g
	ハムとさやりのさっぱり和え	ロースハム			きゅうり キャベツ もやし		三温糖	ごま油 ごま	酢 薄口醤油 濃口醤油	3.25 mg
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	玉葱 きくらげ だけのこと			ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 材料ナシ 中華味	3.3 g
11月	ごはん						米		728 kcal	
	鮭のレモン風味焼き	鮭			レモン果汁		三温糖	油	濃口醤油 酒	35.0 g
	白菜とささみのサラダ	蒸しささみ		にんじん	はくさい きゅうり		三温糖	ごま エッグケア(卵不使用)	酢 濃口醤油	3.29 mg
	大根の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱 だいこん ぶなしめじ				だしパック	2.5 g
12月	丸形コッペパン						コッペパン		80.9 kcal	
	【中のみ】 スライスチーズ		スライスチーズ						38.6 g	
	ハンバーグ		国産ミートハンバーグ					かつお 中濃ソース	6.51 mg	
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁			フレンチドレッシング	薄口醤油	3.6 g
ポテトと豆のスープ	豚肉 大豆		にんじん ほうれんそう	玉葱			じゃがいも	がらスープ (チキ) 塩 コカクダ - ルド 薄口醤油		
13月	ごはん						米		80.6 kcal	
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく		片栗粉	油	塩 酒 濃口醤油	3.28 g
	のり和え	まぐろ油揚げ	焼きのり	にんじん	もやし キャベツ		三温糖	ごま油 ごま	濃口醤油	3.48 mg
	小松菜のみど汁	油揚げ 豆腐 味噌		ごまつな	えのきだけ 玉葱				だしパック	2.3 g

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1種目 - たんぱく質 加ゆか 食塩相当量
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16月	素ごはん						米 麦		803 kcal	
	ビーフカレー	牛肉		にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しよ うが		じゃがいも	ブドウ糖、砂糖、食塩、 粉、りんご酢、クミン、 カレー粉、油	25.1 g	
	和風根菜サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん れんこん きゅうり		三温糖	瀬口醤油 薄口醤油 酢	280 mg	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー				2.5 g	
17火	ごはん						米		726 kcal	
	シーフードグラタン	鶏肉 えび いか	牛乳 シュレッドチー ーズ	ほうれんそう	玉葱 ぶなしめじ		マカロニ 薄力粉	油 マーガリン	塩	24.9 g
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ もやし 枝 豆 とうもろこし			油	塩 こしょう 薄口醤油	372 mg
	ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱 だいこん セロ リー		じゃがいも		かえり粉、塩、薄口醤油、 コショウ、砂糖	1.9 g
18水	ごはん						米		772 kcal	
	肉じゃが	牛肉 豚肉 高野豆腐		にんじん	玉葱 枝豆 こんにゃ く		じゃがいも 三温糖	油	瀬口醤油 酒 みりん	28.6 g
	わかめサラダ	ロースハム	わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし もやし				青じそ、レタ、 しょうゆ	329 mg
	みかん				みかん					1.7 g
19木	ミルクパン						ミルクパン		799 kcal	
	いちごジャム						いちごジャム		38.1 g	
	魚のマヨネーズ焼き	魚		パセリ	にんにく 玉葱			エッグゲア(卵不使用)	塩 こしょう	383 mg
	レモンドレッシングサラダ			にんじん	だいこん キャベツ きゅうり		じゃがいも		レモン、レタ、 しょうゆ、酢、塩、 オリーブオイル、砂糖	3.4 g
グラムチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱		じゃがいも				
20月	素ごはん						米 麦		854 kcal	
	ハヤシライス	牛肉		にんじん トマト缶	ぶなしめじ 玉葱 グ リンピース				ブドウ糖、砂糖、食塩、 粉、りんご酢、クミン、 カレー粉、油	28.1 g
	枝豆のサラダ	ロースハム	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆				瀬口醤油、みりん、和風 ドレッシング	294 mg
	お祝いクレープ						お祝いクレープ			3.2 g