



【通常給食献立】



日付	献立名 ★星マーク★はリクエスト献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
3(月)	鯛飯 桜蒲鉾入り粕汁 きびなごサクサク揚げ3本 スナップえんどうサラダ ・玉ねぎドレッシング 桜ゼリー 低温殺菌牛乳	鯛,豆腐,蒲鉾, 味噌,きびなご サクサク揚げ	牛乳	人参,小松菜,ス ナップえんどう	大根,白菜,えの き茸,長ねぎ, キャベツ,ホー ルコーン	精白米,酒粕,さ くらゼリー	菜種油,ドレッ シング	754kcal 27.4g
ひな祭り献立								
4(火)	★醤油つけラーメン★ 焼きギョーザ2個 春雨とハムの中華和え 低温殺菌牛乳	豚肉,なると,餃 子,ポークハム	牛乳	青梗菜,人参	にんにく,生姜, もやし,白菜,長 ねぎ,きゅうり	中華麺,砂糖, 澱粉,春雨	菜種油,ごま油	775kcal 33.8g
5(水)	ご飯 お魚そぼろ ラビオリトマトシチュー ガーリックレモンチキンソテー アスパラサラダオリーブオイルドレッシング和え 低温殺菌牛乳	お魚そぼろ,鶏 肉	牛乳	人参,トマト,ト マトケチャップ,パ セリ,アスパラ ガス	セロリ,玉葱, マッシュルー ム,エリンギ,に んにく,レモン, ホールコーン, キャベツ,きゅう り	精白米,ラビオ リ,砂糖,小麦粉	菜種油,オリ ブ油	827kcal 30.5g
6(木)	ご飯 白菜と生揚げの胡麻味噌汁 鰯フライソースかけ 大豆ひじき煮 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,鰯, 豚肉,油揚げ, 大豆	若布,ひじき,牛 乳	ほうれん草,人 参	玉葱,えのき茸, 白菜,長ねぎ	精白米,小麦 粉,パン粉,砂糖	菜種油,ごま	810kcal 33.9g
7(金)	★ビビンバ丼★ トックと若布のスープ 菜の花と長芋のおかか和え ★杏仁豆腐★ 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,味 噌,かつお節	若布,杏仁豆 腐,牛乳	人参,にら,小松 菜,青梗菜,菜 の花	にんにく,生姜, 筍,玉葱,小大 豆もやし,白菜, キムチ,長ねぎ, もやし,キャベツ	精白米,砂糖, トック,長芋	菜種油,ごま油, ごま	806kcal 30.9g
10(月)	玄米ご飯 納豆(たれ、辛子つき) 豆腐の味噌汁 厚焼き玉子 大根とじゃこのサラダ・和風ドレッシング 低温殺菌牛乳	納豆,豆腐,油 揚げ,味噌,厚 焼き玉子	若布,ちりめん じゃこ,牛乳	人参,ほうれん 草,小松菜	白菜,えのき茸, 長ねぎ,大根, きゅうり	精白米,もち玄 米	菜種油,ドレッ シング	767kcal 32.3g
11(火)	ご飯 海の五目佃煮 フカ(サメ)団子入りスープ 三陸産茎わかめ入りカツ ミックスフルーツ 低温殺菌牛乳	豚肉,フカ団子, 三陸産茎わか めカツ	海の五目佃煮, 牛乳	青梗菜	にんにく,生姜, 玉葱,もやし,白 菜,長ねぎ,もも, りんご,みかん	精白米,砂糖	菜種油	780kcal 21.5g
食べて応援！東北応援献立								
12(水)	★ココア揚げパン★ ブロッコリーの豆乳シチュー シイラのバジル焼き カラフルこんにやくサラダ フルチドレッシング和え 低温殺菌コーヒーミルク	鶏肉,豆乳,シイ ラ	コーヒーミルク	人参,ブロッコ リー	セロリ,玉葱,白 菜,ホールコー ン,にんにく, キャベツ,こんに やく,きゅうり, りんご	パン,砂糖,小麦 粉	菜種油,オリ ブ油	828kcal 37.8g



【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名 ★星マーク★はリクエスト献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
13(木)	★チキンカレーライス★ 鰹ナゲット2個 さやいんげんのごまノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳	鶏肉,鰹ナゲット	牛乳	人参,トマトケチャップ,さやいんげん	にんにく,セロリ,玉葱,りんご,キャベツ,きゅうり	精白米,じゃが芋,小麦粉	菜種油,ごま,ノンエッグマヨネーズ	788kcal 24.4g
14(金)	チョコチップパン ★アルファベットマカロニスープ★ 鮭フライ・ノンエッグタルタルソース チーズポテ いちごとみかんの2色ゼリー 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン,鮭	チーズ,牛乳	人参,パセリ	セロリ,玉葱,枝豆,ホールコーン	パン,マカロニ,小麦粉,パン粉,じゃが芋,いちご&みかんゼリー	オリーブ油,菜種油,ノンエッグタルタルソース	850kcal 34.9g
17(月)	炊き込み赤飯 祝いなるとのすまし汁 ホッケの塩焼き 紅白こんにゃくサラダ ・ソイドレッシング ★ほうれん草アイス★ 低温殺菌牛乳	小豆,鶏肉,なると,豆腐,ホッケ	ほうれん草アイス,牛乳	人参,小松菜	大根,長ねぎ,こんにゃく,かぶ,きゅうり	精白米,もち米	菜種油,ドレッシング	739kcal 33.3g
18(火)	キャロットライス 型抜きチーズ お野菜ポトフ 南瓜のぺちャぺちャ煮 ぐりとぐらのかすてら2個 低温殺菌牛乳	ミートボール,ベーコン	チーズ,牛乳	人参ジュース,人参,ブロッコリー,南瓜	セロリ,にんにく,玉葱,大根,かぶ	精白米,じゃが芋,トック,ホットケーキ	菜種油,オリーブ油	814kcal 25.4g
21(金)	コッペパン ポークビーンズ 手作りコロッケソースがけ キャベツサラダ・コールスロートレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆,ミックスビーンズ	牛乳	人参,トマトケチャップ,トマト	セロリ,玉葱,キャベツ,黄パプリカ,きゅうり	パン,小麦粉,じゃが芋,澱粉,パン粉	菜種油,バター,ドレッシング	798kcal 29.9g
24(月)	ご飯 にら玉スープ 新じゃがの煮物 手作りもち入りチョコパイ 低温殺菌牛乳	鶏肉,鶏卵,豚肉	牛乳	人参,にら,さやえんどう	長ねぎ,玉葱	精白米,澱粉,じゃがいも,砂糖,パイ生地,団子	菜種油,チョコレート	812kcal 25.6g

月平均栄養価 エネルギー 796kcal たんぱく質 30.1g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

ラスト!

★3年生思い出リクエスト献立★

3年生に卒業までにもう一度食べたい給食についてアンケートを行いました。アンケートの結果、各クラスで人気のあった献立を3学期の給食に取り入れています。

- ★4日(火) 醤油つけラーメン 一・中・二・三中A組 三中3-3
- ★7日(金) ビビンバ丼 二・中3-1・3-5 杏仁豆腐 三中3-1・3-3
- ★12日(水) ココア揚げパン 一・中3-1
- ★13日(木) チキンカレーライス 一・中3-4
- ★14日(金) アルファベットマカロニスープ 二・中3-3
- ★17日(月) ほうれん草アイス 一・中・二・三中全校

リクエスト献立

※太字はくにたち野菜です。

1、2年生のみなさん、もうすぐ進級ですね。今年度を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はいかがでしたか。現在をいきいきと生き、生涯に渡って心も身体も健康で質の高い生活を送るための「食」を意識しながら、楽しい給食時間をこれからも過ごして下さい。

3年生のみなさん、中学校生活も残りわずかとなりました。中学校給食はいかがでしたか。これからは自分で何を食べるか選ぶことが多くなると思います。みなさんの身体は食べたものでできています。1日3食しっかり食べて、給食を思い出しながら、栄養バランスを考えた食事をとり、健康的で豊かな生活を心がけてください。今までの給食をみなさんの食生活に役立てていただけたら嬉しいです!

カムカムキッチン 栄養士より