

令和5年度 丸岡南中学校 3月学校給食予定献立表

つぐみ福祉会  
丸岡南中事業所

A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	献立	材料	備考	
1 (金) A	中華丼 ひじき入り中華スープ 豆かりんとう	米 豚肉 白菜 人参 もやし 生姜 にんにく 鶏肉 豆腐 ひじき 玉葱 小松菜 大豆 ひよこ豆 しらす干し さつま芋		アイアン献立 貧血にならないためには一日にどれくらい鉄分を摂ればよいか 知っていますか？必要量は性別や女性の場合は月経の有無によって 異なりますが、中学生男子は8mg、中学生女子は7mgが一日の 必要量です。給食では半分くらいしか摂れていませんので、日々の 食事でも鉄分を意識した食材を選んでみてくださいね。			
	823 28.1	26.3 355 3.4 124 1.7					
4 (月) A	ご飯 チャプチェ 粉ふき芋 大豆もやしのスープ	米 豚肉 春雨 玉葱 パプリカ 椎茸 キャベツ ごま じゃが芋 青のり 鶏肉 大豆もやし 人参 葱		4 (月) B	ご飯 チーズ竹輪の天ぷら キャベツの胡麻和え すき焼き煮	米 竹輪 チーズ キャベツ 人参 もやし ごま 豚肉 豆腐 しらたき 玉葱 小松菜	
	826 31.2	22.2 278 2 119.7 2			818 37.8 23.9 433 3.2 119.1 2.2		
5 (火) A	ご飯 ポークケチャップ ハリハリ漬け かぶのスープ	米 豚肉 玉葱 しめじ コーン 大豆 チーズ 切干大根 竹輪 人参 きゅうり 鶏肉 玉葱 しめじ かぶ さつま芋		5 (火) B	野菜塩ラーメン 揚げ餃子 白菜とはんぺんのおかか和え	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 エリンギ 葱 生姜 にんにく (餃子) 白菜 はんぺん もやし 人参 かつお節	
	805 35.9	20.7 304 2.8 125.6 2.6			810 37.2 35.6 336 2 97.5 2.7		
6 (水) A	卒業カレーライス 若狭牛コロッケ コールスローサラダ デザート	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく 生姜 (若狭牛コロッケ) キャベツ きゅうり コーン (お祝いデザート)					
	900 22.2	28.1 363 2.9 115.9 2.2					
8 (金) A	ご飯 鮭のチーズ焼き 粉ふき芋 しらすの梅風味サラダ 白菜と肉団子の味噌汁	米 鮭 チーズ じゃが芋 しらす キャベツ きゅうり 切干大根 人参 梅 (肉団子)白菜 玉ねぎ コーン じゃが芋		歯ツピー メニュー 成長期の今、一日にどれくらいカルシウムを摂ればよいか 知っていますか？中学生男子は1000mg、中学生女子は800mgが 一日の必要量です。牛乳は1本(200ml)で約220mgのカルシウムが 含まれています。給食では1/3程度しか摂れていませんので 日々の食事でもカルシウムを意識した食材を選んでみてくださいね。			
	817 42.5	22.6 448 3 105.6 2.6					
11 (月) A	ご飯 回鍋肉 麦とろ麺のサラダ 豆腐の中華スープ	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 麦とろ麺 ツナ もやし きゅうり コーン ごま 豆腐 玉葱 しめじ 葱		11 (月) B	ご飯 鶏肉のピカタ キャベツと油揚げの和え物 キムチ鍋風煮	米 鶏肉 卵 チーズ ケチャップ キャベツ もやし 油揚げ ごま 豚肉 豆腐 (白菜キムチ) 白菜 大根 人参 ニラ 生姜 にんにく	
	822 31.3	26 315 2.4 112.1 1.8			827 49.3 23.3 427 3.3 110.4 2.6		
12 (火) A	ご飯 鱈の磯辺揚げ らっきょう入りサラダ 豚汁	米 鱈 青のり キャベツ きゅうり 人参 コーン らっきょう 豚肉 薄揚げ 糸こんにゃく じゃが芋 玉ねぎ 葱		12 (火) B	ご飯 豚肉の生姜焼き らっきょう入りサラダ 豆乳坦々スープ	米 豚肉 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン らっきょう 鶏肉 豆腐 もやし チンゲン菜 にんにく 生姜 ごま 豆乳	
	828 35.5	25.5 368 3 118.5 2.1			818 37.1 26.5 389 3.4 114.4 1.7		
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(μg)	鉄(mg)	炭水化物(g)	塩分(g)



三年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
9年間食べてきた給食ともお別れですね。これからは、自分自身が自分の健康に気を配り、  
栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう。  
成長期の食事は、皆さんの一生の健康を左右する大事なものです。  
これからも食事を大切にしてくださいね！

<3年1組さん>



<3年2組さん>



<3年3組さん>

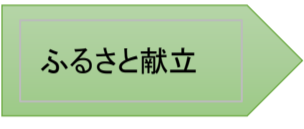


<3年4組さん>



A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考	
13 (水) A	ご飯 鶏肉の塩麹揚げ 刻み昆布のサラダ 野菜カレースープ	米 鶏肉 塩麹 刻み昆布 竹輪 キャベツ きゅうり ウインナー もやし 人参 グリンピース		13 (水) B	ツナピラフ さつまいもサラダ 野菜カレースープ	米 ツナ 玉葱 人参 エリンギ さつまいも ハム チーズ きゅうり マヨネーズ ウインナー もやし 人参 グリンピース		
	820 30.2	29.7 313 2.2 114.9 2.5	830 22.8		31.1 304 1.8 120.7 2.7			
14 (木) A	ご飯 味噌カツ キャベツ入りパンサンスー おでん風煮物	米 (豚カツ) 春雨 キャベツ もやし 人参 ごま 鶏肉 大根 人参 厚揚げ 竹輪		14 (木) B	きつねうどん 鶏肉の天ぷら ひじきの中華サラダ	うどん 薄揚げ かまぼこ 玉葱 葱 鶏肉 ひじき ツナ 人参 キャベツ じゃが芋 ごま		
	843 35	25.4 387 2.7 117.6 2.3	816 40.6		43.1 445 4.1 77.5 2.5			
15 (金) A	ご飯 鰯の西京焼き風 スパゲティースラダ 実だくさん味噌汁	米 鰯 スパゲティースラダ ハム 人参 コーン きゅうり ごま 薄揚げ ごぼう えのき 人参 大根 葱		15 (金) B	ご飯 鮭のフライ 鶏じゃが 実だくさん味噌汁	米 鮭 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく 枝豆 薄揚げ ごぼう えのき 人参 大根 葱		
	825 35.6	23.4 353 3.2 123.5 2.3	819 38.9		24.7 351 3 120.2 2.6			
18 (月) A	ご飯 ポークチャップ ツナポテトサラダ 白菜とさつまいものスープ	米 豚肉 玉葱 しめじ にんにく ツナ じゃが芋 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 鶏肉 白菜 さつまいも 小松菜		18 (月) B	ご飯 豚ニラ炒め ひじきの中華サラダ キャベツの味噌汁	米 豚肉 玉葱 ニラ もやし にんにく 生姜 ひじき ツナ 人参 きゅうり ごま 鶏肉 キャベツ 人参 エリンギ		
	815 32.4	25 296 2.4 124.7 2	824 37.5		26.6 368 3.8 115 2.7			
19 (火) A	ご飯 鱈のフライ 竹輪サラダ なめこのすまし汁	米 鱈 竹輪 チーズ キャベツ 人参 きゅうり 枝豆 薄揚げ なめこ 玉葱 じゃが芋 葱		 ふるさと献立				春を告げる魚、鱈(さわら)は春に産卵の為に沿岸に近寄ることからそう呼ばれているそうです。西京焼きや揚げ物にして食べられることが多い
	820 34.8	25 391 2.7 119.8 2.1						
21 (木) A	ご飯 肉じゃが かぶの塩昆布和え ワンタンスープ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース かぶ 人参 キャベツ 塩昆布 (ワンタン) ウインナー もやし 玉葱 コーン 葱		21 (木) B	天井 かぶの塩昆布和え 打ち豆の味噌汁	米 鱈 ちくわ かぼちゃ かぶ 人参 キャベツ 塩昆布 白菜 人参 打ち豆 薄揚げ こんにゃく 葱		
	829 26.7	19.2 309 3.1 132.7 2.9	829 33.4		19.6 477 3.6 126.3 2.9			
22 (金) A	ハヤシライス さつまいもサラダ フルーツポンチ	米 豚肉 玉葱 人参 グリンピース さつまいも ハム キャベツ きゅうり (白玉) みかん パイナップル バナナ						
	856 24	20.7 286 2.1 141.6 2						
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	炭水化物(g)	塩分(g)	

# 一年間の給食を振り返ってみよう



今年度も残り少なくなってきました。  
この一年を振り返り、皆さんはどのような食生活を送りましたか？  
今一度自分の食生活を見直し、チェックしてみてください。

- 食事前に手洗いをした
- 食事前後に「いただきます」などの挨拶をして食べた
- 姿勢良く食事が出来た
- よく噛んで食べた
- 食器や箸を正しく持って食べた
- 好き嫌いをせず食べた
- 楽しい雰囲気の中で食事が出来た

いくつチェックができましたか？

チェックがつかないところは次回から気を付けて食事をしましょう。

3年生はこちらから回答



1・2年生はこちらから回答



※こちらのQRコードから入力してください。