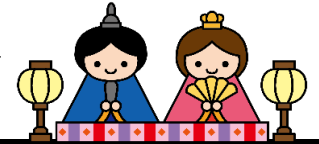


令和4年度

3月給食献立予定表

(中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 水	麦ごはん	○					米 麦		772 kcal	
	かつ鍋		豚肉 卵			玉ねぎ			27.9 g	
	かいそうサラダ			わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり と うもろこし			22.6 g	
	野菜たっぷりみそ汁(山中)		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう しめじ ねぎ		油	2.7 g	
	さくらのケーキ(1・2年)		さくらのケーキ (卵 乳)				さくらのケーキ (小麦粉)	さくらのケーキ (バター)		
	ミニたい焼き(3年)						ミニたい焼き			
一口メモ	1・2年生のみなさんは今年度最後の給食となります。みなさんの進級を祝してデザートはさくらのケーキです。給食が終わってもバランスのとれた食事を意識しましょう。自分の体は、自分が食べたものでできています。									
2 木 二 ・ 二 年 無	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖	マーガリン	803 kcal	
	エビフライ		えび			小麦粉	油	33.2 g		
	ブロッコリーのツナボン		ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり			21.5 g	
	ラビオリスープ		ウィンナー		にんじん	玉ねぎ とうもろこし	ラビオリ		3.4 g	
	ヨーグルトブルーベリー&アロ				ヨーグルト					
3 金 二 ・ 二 年 無	ちらし寿司ーきざみのり	○		のり	にんじん	蓮根 たけのこ かんぴょ う	米 麦		724 kcal	
	さわらの西京焼き		さわら みそ				砂糖		32.9 g	
	春野菜のおかかあえ		かつおぶし		なのはな アスパラガス	キャベツ			16.7 g	
	磯香汁		ほたて	ふのり わかめ まつも	にんじん	たけのこ 白菜 ねぎ			3.3 g	
	さくらもち						さくらもち			
一口メモ	今日はひなまつり給食です。「桃の節句」ともいわれ、ひなまつりは平安時代から伝えられてきました。子ども達の健やかな成長を願う、日本の大切な行事の1つです。									
6 月 二 ・ 二 年 無	麦ごはん	○					米 麦		890 kcal	
	ヤンニョムチキン		鶏肉				片栗粉 砂糖	油 ごま	34.6 g	
	野菜の梅のりあえ		かまぼこ	のり	にんじん	もやし きゅうり キャバ ツ 梅	砂糖		29.7 g	
	サンラータン		豚肉 卵		にんじん チンゲンサイ	ねぎ サーサイ えのきた け	片栗粉 春雨		3.2 g	
	さくらのケーキ		さくらのケーキ (卵 乳)				さくらのケーキ (小麦粉)	さくらのケーキ (バター)		
一口メモ	今年度最後の給食となります。みなさんの卒業を祝して、デザートはさくらのケーキです。中学校3年間の給食が、みなさんの心と体の栄養になっていたら嬉しいです。最後の給食、味わってください。									

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。