平成29年

3月　献立表

宝立小中学校（中）

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	食塩相当量 g
1（水）	ごはん　牛乳 タルタルサラダ ミートボールシチュー いよかん	牛乳　えび　たまご ミートボール　生クリーム	きゅうり　キャベツ　ブロッコリー にんじん　たまねぎ　しめじ　さや いんげん　コーン　いよかん	米　マヨネーズ　じゃがいも　油	855	29.5	22.4	3.8
2（木）	麦ごはん　牛乳 鶏の照焼 いかときゅうりの酢の物 厚揚げと大根のみそ汁	牛乳　とりもも　いか わかめ　あつあげ	きゅうり　しょうが　だいこん　え のき　こまつな	米　むぎ　さとう	766	32.0	21.6	3.0
3（金）	カレーライス&トンカツ 牛乳 フルーツポンチ	牛乳　ぶたにく　たまご	しょうが　にんにく　たまねぎ　に んじん　グリンピース　りんご　み かん もも パイン　かんてん	米　むぎ　じゃがいも 油　薄力粉　パン粉　さとう	1118	34.4	37.2	3.3
6（月）	揚げパン（ココア） 牛乳 クリームスパゲティ ミモザサラダ	牛乳　とりもも　生クリーム　チーズ　たまご	にんじん　たまねぎ　しめじ　ほう れんそう　コーン　キャベツ　きゅ うり　赤ピーマン　ブロッコリー	コッペパン　油　粉糖 スパゲッティ　薄力粉 バター　さとう	770	28.4	28.0	2.8
7（火）	ごはん 牛乳 大根のみそ煮込み 牛肉とじゃがいもの金平風	牛乳　とりひき肉　とう ふ　はんぺん　牛もも	だいこん　はくさい　にんじん ピーマン	米　こんにゃく　さとう じゃがいも　しらたき 油　ごま	793	32.9	19.5	2.4
8（水）	麦ごはん　牛乳 魚の野菜あんかけ 豚汁 バナナ	牛乳　さば　ぶたもも	にんじん　たまねぎ　もやし　ピー マン　乾しいたけ　はくさい　ごぼ う　だいこん　ねぎ　バナナ	米　むぎ　でん粉　油 さとう　じゃがいも　こ んにゃく	910	32.8	27.1	2.9
9（木）	きのこごはん　牛乳 五目なます 鶏団子鍋	牛乳　　油あげ　かに風 味かまぼこ　とりひき肉 とうふ	しめじ　まいたけ　エリンギ　乾し いたけ　だいこん　にんじん　ほう れんそう　しょうが　はくさい　え のき　ねぎ	米　むぎ　さとう　ごま でん粉　しらたき	723	31.0	17.5	4.0
10（金）	赤飯　牛乳 チキンカツ　彩り和え 豆腐のすまし汁 クレープ（いちご味）	牛乳　あずき　とりむね たまご　かに風味かまぼ こ　とうふ	もやし　にんじん　キャベツ　しめ じ　こまつな　ねぎ	米　もちごめ　ごま　薄 力粉　パン粉　油　さと う	889	35.4	29.9	3.4
13（月）	麦ごはん　牛乳 焼きギョーザ ホイコーロー 卵ともやしのスープ	牛乳　ぶたもも　たまご	キャベツ　ねぎ　たまねぎ　ピーマ ン　にんじん　しょうが　にんにく レタス　もやし　えのき	米　むぎ　油　さとう でん粉	735	28.8	19.0	2.4
14（火）	減量ごはん　牛乳 わかめうどん　煮豆 ごま酢和え 味かつお（ふりかけ）	牛乳　とりもも　油あげ わかめ　　いんげんまめ ハム	にんじん　しめじ　ねぎ　キャベツ きゅうり　もやし	米　むぎ　うどん　さと う　ごま	800	27.4	16.0	3.3
15（水）	麦ごはん　牛乳 豆腐の中華煮 コーン入りおから でこぽん	牛乳　ぶたもも　えび とうふ　おから　ちくわ	たけのこ　はくさい　チンゲンサイ たまねぎ　にんじん　しょうが　に んにく　ごぼう　ねぎ　コーン　ぽ んかん	米　むぎ　でん粉　油 さとう　しらたき	783	33.2	19.8	2.8
16（木）	ごはん　牛乳 千草焼き きゅうりともやしの生姜酢あえ じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳　たまご　とりひき 肉　ハム　油あげ	にんじん　たまねぎ　ピーマン　乾 しいたけ　きゅうり　もやし　キャ ベツ　こまつな	米　さとう　でん粉 じゃがいも	735	27.9	19.7	2.8
17（金）	魚そぼろごはん 牛乳 大浜大豆のサラダ もやしのみそ汁	牛乳　さば　たまご　だ いず　ハム　ひじき　あ つあげ	こまつな　しょうが　きゅうり キャベツ　もやし　ねぎ　えのき にんじん	米　むぎ　油　さとう マヨネーズ	834	29.5	28.1	3.2
20（月）	春分の日							
21（火）	麦ごはん　　牛乳 かぼちゃチーズフライ 大根のナムル 鶏野菜	牛乳　とりもも　ちくわ とうふ	だいこん　こまつな　キャベツ　に んじん　はくさい　もやし　えのき ねぎ　しょうが　にんにく	米　むぎ　油　さとう ごま　しらたき	815	29.2	23.0	2.6
22（水）	麦ごはん　牛乳 肉と厚揚げの味噌炒め はんぺんのすまし汁 はっさく	牛乳　ぶたもも　あつあ げ　はんぺん	しょうが　にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし　ピーマン　こま つな　ねぎ　しめじ　はっさく	米　むぎ　油	742	30.9	19.7	3.0
23（木）	麦ごはん　牛乳 鯖のごまみそ焼き キャベツと油揚げの甘酢和え のっぺい汁	牛乳　さば　油あげ　と りもも　とうふ	しょうが　キャベツ　もやし　にん じん　だいこん　こまつな　乾しい たけ	米　むぎ　さとう　ごま じゃがいも　こんにゃく でん粉	738	34.1	26.7	2.8
24（金）	チキンライス 牛乳 ひじきのマリネ 野菜スープ	牛乳　とりむね　たまご ひじき　チーズ　ベーコ ン	たまねぎ　にんじん　グリンピース マッシュルーム　赤ピーマン　きゅ うり　キャベツ　えのき　こまつな だいこん	米　むぎ　マーガリン 油　さとう　じゃがいも	788	29.2	21.5	3.3
					820	30	23～27ｇ	3.0未満
					栄養基準量			

9年生リクエスト

9年生リクエスト

9年生リクエスト

〇〇給食 ”能登大納言小豆”

卒業式

終業式

＊献立は材料の都合により変更する場合があります。

✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿

健康はすべての土台です！！

9年生のみなさん、まもなく受験本番ですね！　7･8年生のみなさんも、部活、テスト勉強にがんばっていることでしょう。

今月の給食は、日々がんばる皆さんへの応援とお祝いをこめたメニューが入っています。

さて、**本番で力を発揮するには、**練習や勉強も大事ですが、**体調管理も欠かせません。**

今まで学んできた健康管理の知識をフル活用して、体調も万全で本番を迎えられるようにしましょう。

日々、バランスの良い食事と十分な睡眠を。そして朝食を食べて出陣しましょう！

また、受験の前日は消化がよいものを食べた方がよいそうですよ。 *GOOD　LUCK！！*

✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿・＊・✿