



献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

名前	こんだて	利用・内容	使っている食品 ※【 】の中は含まれるアレルギー【 ハム・ベーコン 】は、乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【90g】	ひとくちメモ
23	ポークカレー（二飯） （カレールーウ） 鶏とキャベツの香色サラダ	小食	豚肉 玉ねぎ にんじんじゃがもにんにく生菜 油とがらなしトマケチャップウスターソース カレールウ（小食） 鶏 とろろ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 塩 こしょう 油	エネルギー 847 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.7 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 3.4 g	「キャベツ」は、40枚ほどの葉が重なり合って玉になる野菜です。キャベツは、冬のキャベツは北で寒さが食味がよく、おひげの付く特徴です。世界で最も古くから育てられてきたキャベツには、善玉ウイルスと戦う免疫力を高めてくれるビタミンやミネラルが蓄まっています。残さず食べましょう。
水	いちご 牛乳		いちご 乳 牛乳		
24	たけのこごはん ハナタネ揚げ ひじきと野菜のサラダ	（小食） 魚・小食	米 大 栗 醤油 酒 たけのこ 油揚げ 人参 砂糖 みりん 魚・小食 はたけのこ揚げ（はたけのこ 小栗粉 人参粉 パン粉 塩 こしょう）パプリカ 生栗 唐辛子 にんにく（砂糖）油 キャベツ ブロッコリー 醤油 砂糖 ひじき とうもろこし レモン果汁 ホンエドドレッシング こしょう	エネルギー 771 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 24.4 g カルシウム 24.5 g 食塩相当量 3.3 g	「たけのこ」は、寒い冬場の中心でエネルギーをためた野菜で、土を破り出します。その成長は速く、10日ほどで竹になるのやまです。食べられる期間がとても短い野菜です。たけのこには「亜鉛」が豊富で、鉄分も十分に含むことができます。今日は、うなぎのたけのこごはんに入れます。
木	じゃがいものみそ汁 牛乳		じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎのみそ 煮干し 乳 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 7.3 g	
25	セルフドッグ（コッパペ） （ウィナー） 野菜のカレーソー	乳・小食	豚肉（小食）小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩 フィナンソントマケチャップウスターソース 砂糖 キャベツ おやしにんにく ブロッコリー 油 しょうが にんにく 白滝菜の葉（米（小食）五菜 塩） カレールウ	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 29.8 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 3.8 g	行事は、好きなものばかり食べたい、好きな食べ方ばかりしている。栄養のバランスがとれてしまっています。栄養不足になった、脂肪や糖分をとりすぎたりしていること、病気にかかりやすくなったり、体の調子がおかしかったり。苦手な食べ物を「金持ち」だっことで、材料に使われるほどよく使ったことがあり、力をつけた食べ方だったところから考えました。献立でも、たかさんのごほうごを丁寧にゆめて作りまし
金	じゃがいもミルクスープ あおりんごゼリー／牛乳	乳 ／乳	玉ねぎ にんにく とうもろこし ほうれん草 じゃがいも 牛乳 米粉 とがらなし コンソメ 塩 こしょう 青りんご（ゼリーに果汁 砂糖）／牛乳		
28	ごはん 厚揚げたまご きんぴらごぼう	米	おつやたまご（卵 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油） ごぼう 豚肉 にんにく こんにゃく 青ピーマン ごま油 醤油 みりん 砂糖 ごま油	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 395 mg 食塩相当量 3.6 g	「きんぴら」という変わった名前は、「淨瑠璃」という昔からある漬物のお話からつけられた。そして強く、悪者をまわくやつが主人公の物語が「金持ち」だっことで、材料に使われるほどよく使ったことがあり、力をつけた食べ方だったところから考えました。献立でも、たかさんのごほうごを丁寧にゆめて作りまし
月	打ち込み汁 牛乳	小食	うどん【小食】 小松菜 にんにく 玉ねぎ 油揚げ はたけのこ ねぎのみそ 煮干し 乳 牛乳		

Illustration of a meal consisting of a sandwich, a plate of vegetables (broccoli and tomatoes), and a plate of french fries.