

2022 3月 学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数17回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	火	きな粉揚げパン 牛乳 野菜いっぱい肉団子 コールスローサラダ クリームシチュー	きな粉 豚肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム まわかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ えだまめ とうもろこし	だいこん たまねぎ マカロニ	砂糖 じゃがいも ドレッシング	877	27.4	37.7	2.6	
2	水	麦ごはん 牛乳 さわらの茂木味噌焼き ひじきの炒め煮 ちゃんこ汁	豚肉 大豆 さつま揚げ みそ さわら 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	グリーンピース はくさい にんにく	米 麦 ざらめ じゃがいも	油	812	35.8	19.2	2.8	
3	木	菜の花色ご飯 牛乳 花型豆腐ハンバーグ 梅かつお和え すまし汁 いちごプリン	鶏卵 かつお節 はんぺん 豆腐 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん うめ たまねぎ しめじ	米 いちごプリン		745	29.3	20.3	3.2	
4	金	麦ごはん 牛乳 3年生応援チキンカツ 無限キャベツ まろやか味噌汁	油揚げ みそ 豆乳 鶏肉	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ しめじ	だいこん ごぼう	米 麦 砂糖 さといも パン粉	油 ごま ごま油	862	36.6	21.9	2.1
7	月	麦ごはん 牛乳 ベジまん からし和え 肉味噌おでん	うすら卵 鶏肉 みそ 絹揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん	キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 餃子の皮		877	34.1	26.2	2.5
8	火	米粉パン 牛乳 あんかけ塩ラーメン ごまじゃこサラダ	豚肉 なた しらす ハム	牛乳	にら こまつな	ねぎ しょうが きゅうり メンマ	もやし キャベツ メンマ	中華麺 でん粉 ごま油 ごま ドレッシング		799	32.7	26.1	3.6
9	水	手巻きキンパ 牛乳 もやしのナムル トックスープ お祝いデザート	鶏卵 豚肉	のり 牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ たくあん ねぎ	もやし だいこん	米 麦 ごま油 油 ごま		790	31.4	31.3	3.9
10	木	ピタパン 牛乳 スパイシーチキン ごぼうサラダ ミネストローネ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ セロリ	とうもろこし たまねぎ ごぼう	ピタパン マカロニ マヨネーズ		695	34.3	23.8	2.8
11	金	わかめご飯 牛乳 スコッチエッグ 春雨サラダ さつまいもとん汁	ハム 豚肉 豆腐 みそ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう ねぎ	キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 はるさめ さつまいも	油 ごま油	884	33.2	26.1	3.1
14	月	キムチチャーハン 牛乳 焼き餃子 フォー・ガー ヨーグルト	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	はくさい きくらげ	ねぎ	米 餃子の皮 フォー	ごま油	818	38.7	23.6	3.7

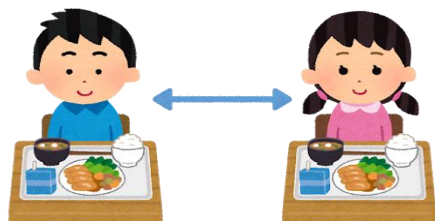
2022 3月 学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数17回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
15	火	麦ごはん ふりかけ 牛乳 ハガツオの照り焼き ほうれんそうのツナ和え なめこ汁 	はがťお ツナ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう	はくさい なめこ	とうもろこし ねぎ	米 麦	マヨネーズ	804	41.9	21.5	2.2
16	水	麦ごはん 牛乳 白身魚のフライ れんこんサラダ 中華かき玉スープ 	鶏卵 ホキ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん れんこん	えだまめ もやし	米 麦 パン粉 マヨネーズ	油 タルタルソース ごま油 マヨネーズ	944	30.0	37.7	1.9
17	木	ツイストパン はちみつ&マーガリン 牛乳 ペンネラザニア イタリアンサラダ コンソメスープ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム キャベツ	パン でん粉 マカロニ じゃがいも はちみつ&マーガリン	油 ドレッシング	794	32.1	28.4	3.7
18	金	豚丼(麦ごはん) 牛乳 ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 みそ	豆腐 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ	しょうが とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	851	35.2	21.5	2.8
22	火	コッペパンスライス 牛乳 焼きそば 棒棒鶏サラダ 茎わかめのスープ 	豚肉 いか	鶏ささみ くきわかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし しめじ	キャベツ とうもろこし ねぎ	中華麺	油 ドレッシング ごま	882	37.4	21.4	4.0
23	水	麦ごはん 牛乳 パークしゅうまい 中華和え 麻婆豆腐	豚肉 みそ ちくわ	豆腐 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	もやし しいたけ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	861	35.2	25.6	3.4
24	木	麦ごはん 牛乳 エッグカレーライス グリーンサラダ	鶏肉 うすら卵	牛乳	にんじん グリーンアスパラ ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり	しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	871	26.9	24.2	3.1
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。								栄養量	月平均栄養量	833	33.7	25.7	3.0
									学校給食実施基準	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満

給食時間の配慮事項



- ①給食前に教室の換気を行う。
- ②給食当番はもとより、生徒職員全員が丁寧な手洗いを徹底する。
- ③給食当番の健康チェック(体調不良時は当番をしない)
- ④専用のふきんで配膳台を消毒する。
- ⑤机上には、必要なもの以外は置かない。
- ⑥前向き給食で、会話を控える
- ⑦必要以外に立って歩かない。
- ⑧後片付けは、各自で行う。