

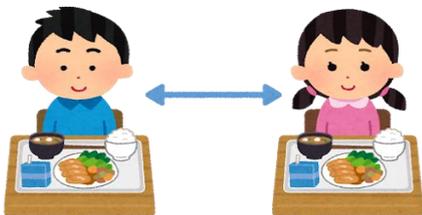
2023 3月学校給食献立予定表

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群	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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	水	豚丼 牛乳 磯香和え 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	しょうが	米 麦 砂糖 さといも	油	802	30.1	21.4	2.9
2	木	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 さんまの梅煮 春雨サラダ 根菜のごま汁	さんま ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり佃煮	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	もやし こぼろ	米 麦 はるさめ 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	822	31.1	21.6	3.0
3	金	菜の花色ご飯 牛乳 花型豆腐ハンバーグ れんこんサラダ すまし汁 豆乳パンナコッタ	鶏卵 はんぺん 豆腐 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ えだまめ しめじ たまねぎ れんこん いちご	米 パン粉	マヨネーズ	859	31.6	29.5	3.6	
6	月	麦ごはん 牛乳 しゅうまい もやしのナムル 回鍋肉	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	もやし キャベツ しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 てん粉 しゅうまいの皮	ごま ごま油 油	878	32.3	29.4	2.5	
~3年生心援献立~													
7	火	二色揚げパン(ココア・きな粉) 牛乳 野菜いろいろ肉団子 幸運☆(コーン)サラダ Winner☆(ウインナー)スープ いい予感☆(伊予柑)ゼリー	きな粉 ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えだまめ	パン 砂糖 ココア じゃがいも ゼリー	油 マヨネーズ ごま	812	28.0	32.7	3.3	
8	水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の南部焼き きんぴら まるやか味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ しめじ だいこん ねぎ	米 麦 さらめ じゃがいも	ごま 油	811	29.8	21.9	2.7	
9	木	とちおとめパン 牛乳 味噌ラーメン 焼き餃子 中華和え	豚肉 なると みそ ちくわ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ ねぎ にんにく もやし いちご	パン 中華麺 砂糖	油 ごま油	820	33.6	23.0	3.9	
~3年生卒業お祝い献立~													
10	金	麦ご飯 牛乳 カツカレー 海藻サラダ お祝いアイスセレクト	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも パン粉 アイスクリーム	油 ドレッシング	953	26.6	26.7	3.5	

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。

2023 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群	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)	
11 土	ピタパン オレンジジュース 照り焼きチキン ごぼうサラダ フォー・ガー ヨーグルト 	鶏肉	ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ ねぎ ごぼう	きゅうり きくらげ オレンジジュース	ピタパン 砂糖 フォー	マヨネーズ	725	27.2	25.2	2.2
14 火	丸パン クリームゴールド 牛乳 鮭のムニエル マカロニサラダ 卵スープ 	鶏卵 鮭	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	レモン ねぎ しいたけ	とうもろこし しいたけ	パン 小麦粉 マカロニ でん粉 ジャム	バター マヨネーズ	774	36.3	31.1	2.8
15 水	麦ご飯 牛乳 塩唐揚げ 浅漬け 豚汁	鶏肉 豆腐	豚肉 みそ 牛乳	にんじん	にんにく キャベツ ごぼう	きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 油	844	33.6	23.8	3.0
16 木	チキンライス 牛乳 ドリアソース フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	グリーンピース マッシュルーム とうもろこし	米 バター 油 オリーブ油 ドレッシング	882	31.1	35.6	3.6	
17 金	麦ご飯 牛乳 納豆 からし和え 肉じゃが	納豆 豚肉	かまぼこ さつま揚げ 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ グリーンピース ごぼう	もやし たまねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも ざらめ	油	836	31.7	18.9	2.2
20 月	麦ご飯 牛乳 焼きさばのねぎソース 切干大根の炒め煮 あおさのみそ汁 	ベーコン さば みそ	さつま揚げ ちくわ あおさ 牛乳	にんじん	ねぎ だいこん	しょうが しめじ	米 麦 砂糖 ごま ざらめ じゃがいも	ごま油 油 ごま	828	35.5	24.2	3.3
22 水	麦ご飯 牛乳 焼き鳥 ごまあえ のっぺい汁	鶏肉 生揚げ	豚肉 牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん	もやし	米 麦 はちみつ でん粉 砂糖	ごま	808	32.7	19.0	2.5
23 木	黒パン 牛乳 カレーうどん ごまじゃこサラダ オレンジ	豚肉 しらす	なると ハム 牛乳	にんじん こまつな	にんにく しめじ きゅうり	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン 黒砂糖 うどん	油 ごま ドレッシング	835	31.8	22.3	3.9
24 金	三色丼 牛乳 ほうれん草のツナ和え 春キャベツの味噌汁	鶏肉 ツナ みそ	鶏卵 油揚げ 牛乳	ほうれんそう	しょうが はくさい キャベツ	えだまめ とうもろこし もやし	米 麦 砂糖	マヨネーズ	865	36.0	31.8	2.5
★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	31.7	25.8	3.0
								学校給食実施基準	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満