



3月

学校給食献立表

令和6年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal	
					赤 (血や筋肉になる)		緑 (体の調子を整える)		黄 (体温や力になる)			
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (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)		
3	月	ひな祭り献立	ちらし寿司 牛乳 ひなあられ	鶏肉の塩麴焼き 菜花のおひたし 花麴のすまし汁	錦糸卵 鶏肉 油揚げ 絹豆腐	牛乳 わかめ	人参 菜花	れんこん 干し椎茸 絹さや	きゃべつ 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん 塩麴 花麴 ひなあられ		746kcal
4	火		ごはん 牛乳	牛肉入り卵焼き 白菜の昆布あえ おでん	牛肉 卵 厚揚げ	牛乳 刻み昆布	小松菜 人参	ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 干し椎茸	ごはん 里芋 こんにゃく		716kcal	
5	水	入試応援献立	ごはん ふりかけ 牛乳 いよかん	ブリカツ カラフルサラダ さつまいものみそ汁	ブリカツ ミックスビーンズ 油揚げ	牛乳 お米と野菜のふりかけ	人参	胡瓜 コーン 大根	ごぼう ねぎ いよかん	ごはん さつまいも		856kcal
6	木		ごはん 牛乳	肉シューマイ 春雨サラダ 麻婆豆腐	肉シューマイ 豚肉 赤みそ 五箇山豆腐	牛乳	人参	きゃべつ もやし にんにく	生姜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ	ごはん 春雨	白ごま 油	847kcal
7	金		コッペパン 牛乳	ホキのアーモンド焼き 小松菜のサラダ 卵と豆腐のスープ	ホキ 絹豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参 パセリ	もやし コーン 玉ねぎ	しめじ 干し椎茸	コッペパン パン粉	油 アーモンド ごま油	726kcal
10	月		ごはん 牛乳	五箇山豆腐の小判焼き 切干大根のごま酢あえ キャベツと卵のみそ汁	五箇山豆腐 鶏肉 卵 かつお節	牛乳 チーズ	にら 小松菜 人参	玉ねぎ 切干大根 もやし	きゃべつ 玉ねぎ えのき	ごはん		716kcal
11	火	卒業お祝い献立	赤飯 牛乳 お祝いデザート	鶏肉の唐揚げ 三色あえ 豆腐とわかめのすまし汁	鶏肉 絹豆腐	牛乳	小松菜 人参 みつ葉	生姜 もやし 大根	なめこ	ごはん もち米 小豆 お祝いデザート	油	875kcal
12	水	3年生最後の給食	カレーライス 牛乳	オムレツ 福神漬けあえ	豚肉 大豆 オムレツ	牛乳	人参 トマト	にんにく きゃべつ 玉ねぎ 胡瓜	生姜 なめこ 福神漬け	ごはん 麦 じゃがいも	油 カレールウ 白ごま	798kcal
14	金		バーガーパン 牛乳 スライスチーズ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ハンバーグ	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	大根 白菜 玉ねぎ	ねぎ	バーガーパン じゃがいも	油	762kcal
17	月		ごはん 牛乳	鯖の銀紙焼き 納豆とりのりあえ物 卵とじ	鯖 納豆 ちくわ 高野豆腐	牛乳 のり 卵	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 絹さや		ごはん じゃがいも		783kcal
18	火		ブルコギ丼 牛乳 みかん	白玉スープ	豚肉 高野豆腐 絹豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ もやし にんにく	生姜 白菜 しめじ ねぎ みかん	ごはん 白玉団子	油 ごま油 オイスターソース 白ごま	759kcal
19	水	食育の日(鳥取県)	どんどろけめし 牛乳	アジフライ らっきょうドレッシングサラダ 大根のみそ汁	木綿豆腐 油揚げ 豚肉 鰯	牛乳 わかめ	人参	ごぼう ねぎ 胡瓜 大根	らっきょう きやべつ 干し椎茸	ごはん じゃがいも	油	748kcal
21	金		フルーツパン 牛乳	さつまいもオムレツ 小松菜のごまあえ キャベツスープ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	枝豆 小松菜 人参	玉ねぎ もやし きゃべつ		フルーツパン さつまいも	油 白ごま	802kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。

~これからお弁当箱を選ぶ人へ~

3年生は進学先でお弁当が必要になる人もいます。成長期最後の期間に、しっかり栄養補給ができるように、自分に合った弁当箱を準備しましょう。

★自分に合った弁当箱を選ぼう!

お弁当の容量≒エネルギー量と考えます。個人の運動量等に合わせ、男子は900ml前後、女子は700ml前後のお弁当箱が理想です。



ごはんが多く感じる人は、おにぎりにすると食べやすいです。自分で握ったおにぎり2つ分が、適量の目安です。

からだ・心・くらし・環境に健康な1食 「3・1・2弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生活学実践フォーラム

★お弁当の内容を意識しよう!

お弁当箱の半分はごはん、残りの半分を主菜と副菜で分けます。この時、野菜を入れることを意識しましょう。主菜が多いと嬉しいですが、脂質が高くなる原因になります。冷凍のブロッコリーやプチトマトなど、ボリュームのある野菜がオススメです。

