

学校給食予定献立表



日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		献立のねらい	
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	いwichいwichの蒲焼き風 白煮のほん酢あえ 麦ご飯 五目豆	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく	米油	いわし かつお節 鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	生姜 白菜 ごぼう れんこん いちご	806 kcal 34.7 g 24.4 g 1.6 g	節分の日 2/3
4火	いちご キャロットサラダ ジャーマンポテト コッペパン キャベツと肉団子の スープ	コッペパン じゃがいも パン粉 春雨 砂糖 いちごジャム	米油	ベーコン ツナ ミートボール	牛乳	パセリ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ しいたけ	747 kcal 30.7 g 23.3 g 3.0 g	よく手を 洗おう
5水	焼きプリン ひじきとツナのサラダ タルト 大豆とかえりのごまあえ うずら卵の カレーライス	米 大麦 砂糖 じゃがいも プリンタルト	米油 ごま	豚肉 うずら卵 ツナ 大豆	牛乳 ひじき かえり 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ 大根 コーン にんにく キャベツ	899 kcal 30.6 g 28.5 g 2.8 g	旬：大根
6木	わかめサラダ 手作り豆腐ハンバーグ ヨーグルト 全粒粉パン パンにサンドして食べよう！ マカロニ スープ	全粒粉パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	米油 ごま油	牛肉 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	863 kcal 39.1 g 30.8 g 3.3 g	感謝して 食べよう
7金	鶏肉のから揚げ 青菜のごまドレッシングあえ 麦ご飯 げんちん汁	米 大麦 小麦粉 片栗粉 こんにやく 砂糖	米油 ごま	鶏肉 豆腐	牛乳 のり	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ コーン ごぼう 大根 生姜	851 kcal 33.7 g 32.5 g 1.8 g	海苔の日 2/6
10月	ネーブル さつまいもチップス 切り干し大根のごまあえ 親子丼 麦ご飯 かけて食べよう！ 親子丼 (具)	米 大麦 砂糖 さつまいも	米油 ごま	鶏肉 卵	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ 切り干し大根 きゅうり ネーブル	848 kcal 29.0 g 25.5 g 2.3 g	かむこと の良さに ついて
12水	さばの味噌煮 野菜のナムル 麦ご飯 豆腐とわかめの すまし汁	米 大麦 砂糖	ごま ごま油	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ にんじん	生姜 もやし 玉ねぎ しめじ	733 kcal 32.6 g 24.3 g 2.0 g	自分に合った量 を食べよう
13木	キャベツと ブロッコリーのサラダ いちご ココア揚げパン 豆乳 シチュー	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 ごま	きな粉 豚肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー コーン いちご	玉ねぎ しめじ レタス キャベツ いちご	794 kcal 29.7 g 30.7 g 2.8 g	バレンタインデー 2/14
14金	お米de ガトーショコラ きなこ豆 元氣サラダ 肉もつそ じゃがいもと もずくのみそ汁	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ガトーショコラ	米油	牛肉 ハム 豆腐 大豆 油揚げ みそ きな粉 かつお節	牛乳 昆布 もずく	にんじん 枝豆 葉ねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ	818 kcal 29.4 g 26.4 g 3.0 g	郷土料理： 肉もつそ
17月	パンサンスウ 大学いも 麦ご飯 麻婆豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつまいも 春雨	米油 ごま ごま油	豚肉 豆腐 ハム みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 生姜 コーン にんにく しいたけ キャベツ もやし	880 kcal 32.6 g 25.6 g 2.3 g	自分に 合った量を 食べよう
18火	フルーツポンチ ミートソース スパゲティ ココア豆 ミルクパン	ミルクパン 砂糖 スパゲティ ナタデココ ゼリー	米油	牛肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ しいたけ セロリー にんにく みかん パイン もも	825 kcal 33.7 g 22.0 g 1.8 g	外国で とれる食材 について
19水	青りんご ゼリー ミニトマト ピビンパ(具) 具をかけて ピビンパに しよう！ 韓国風 チヂミ入り 卵スープ	米 大麦 トック 砂糖 ゼリー 片栗粉	ごま ごま油	牛肉 卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん ミニトマト 小松菜	にんにく もやし 玉ねぎ しいたけ	821 kcal 33.2 g 22.7 g 2.7 g	リクエスト給食 について
20木	ひじきのチーズマリネ いちご ピザトースト ポトフ	食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 米油	牛肉 ベーコン ハム 大豆	牛乳 チーズ ひじき	トマト にんじん ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ いちご	767 kcal 31.0 g 29.7 g 3.5 g	手作りの 良さを 知ろう
21金	いよかん ししやもの磯辺揚げ もやしのごま酢あえ 麦ご飯 豚汁	小麦粉 砂糖 さつまいも こんにやく	米油 ごま	ハム 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししやも 青のり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし コーン ごぼう 大根 いよかん	793 kcal 32.6 g 22.1 g 2.2 g	旬： いよかん

4(火)、10(月)は1・2年生のみです。
19(水)、20(木)は3年生のみです。



三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		献立のねらい	
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
25火	りんご ファイバー サラダ ちくわの紅葉揚げ 米粉パン わかめうどん わかめうどん	米粉パン うどん 小麦粉	米油 ごま	豚肉 油揚げ ちくわ 卵	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	白菜 コーン ごぼう キャベツ れんこん りんご	739 kcal 32.2 g 25.8 g 3.5 g	旬：白菜
26水	プリン 鶏肉の照り焼き おなかあえ 梅わかめご飯 高野豆腐の 卵とじ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	鶏肉 かつお節 高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 梅	895 kcal 38.8 g 30.8 g 3.0 g	高野豆腐の 栄養
27木	ネーブル マカロニサラダ 小魚干しとアーモンドの リンゴオイルがらみ 黒糖パン シチュー	黒糖パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド オリーブ油	牛肉 ツナ	牛乳 かえり	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン ネーブル	851 kcal 35.2 g 29.0 g 2.8 g	三豊市産： ネーブル
28金	シェフ給食 はものつみれと 春野菜のあんかけ キャベツのごま和え 昆布入り寿 ご飯 白菜の みそ汁	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま ごま油	はも かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん アスパラガス にら キャベツ 白菜	生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ	757 kcal 34.4 g 22.4 g 2.7 g	シェフ給食 について

※17(月)～21(金)はふるさとの食再発見週間です。
※献立は、材料の都合等により変更する場合があります。

～節分の行事食～

【大豆】

大豆は鬼（病気や災いなど）を払う力があると信じられていました。そのため、炒った大豆を使って豆まきをしたり、年の数の豆を食べたりして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みます。



【いわし】

鬼がいわしのおいが苦手なことから鬼を近寄らせないのに役立つと言われていました。玄関先にいわしの頭を柊（ひいらぎ）に刺したものを飾る風習があるとされています。柊の葉のとげも鬼が苦手なものとしてされています。



【恵方巻】

昔、大阪では節分の時期に海苔巻を食べて商売繁盛を願っていたそうです。現在では、願い事が叶う、無病息災などをもたらすとされ、その年の恵方を向いて丸かじりするようになりました。



炭水化物 エネルギー源になります。



たんぱく質 体力をつけ、抵抗力を高めます。



ビタミンA のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあります。



かぜを予防しよう！

積極的にとりたい栄養素