

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		たんばく質 脂質 食塩相当量	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		
8 火	ひじきのチーズマリネ ガーリックチキン 黒糖パン 救給 コーンポタージュ	黒糖パン 砂糖 救給 コーンポタージュ	油	鶏肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにく キャベツ	775 kcal 34.2 g 27.5 g 3.4 g	身だしなみを 整えよう
9 水	ネーブル 海藻サラダ 小煮干しのごまからめ うずら卵入り カレーライス	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 うずら卵	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス かえり	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン ネーブル	800 kcal 30.7 g 22.0 g 2.7 g	マナーを 守って 食べよう
10 木	ヨーグルト ポテトサラダ チキンライス レタスと 卵のスープ	米 砂糖 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ 片栗粉	油	鶏肉 ハム 卵	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん えだまめ 葉ねぎ	きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	753 kcal 28.7 g 20.9 g 2.7 g	カルシウム をとろう
11 金	いちご グアバーサラダ 大豆とかえりの揚げ煮 米粉パン うずら卵と じゃがいもの クリーム煮	米粉パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 薄力粉	油 ごま	大豆 うずら卵 あさり ベーコン	牛乳 かえり ちりめん 生クリーム	にんじん アスパラガス	れんこん ごぼう キャベツ 玉ねぎ	846 kcal 37.0 g 32.7 g 3.2 g	春野菜を 味わおう
14 月	ちくわの磯辺揚げ もやしのごま酢あえ 麦ご飯 わかめうどん	米 大麦 うどん 薄力粉 砂糖	油 ごま	豚肉 油揚げ ちくわ 卵	牛乳 わかめ 青のり	葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし コーン いちご	732 kcal 27.7 g 17.5 g 2.9 g	食器の位置
15 火	キャベツとブロッコリーのサラダ サンドして 食べよう 大豆とアーモンドの 砂糖からめ モルファツナサンド (コッペパン、ツナマヨ) キャベツと肉団子の スープ	コッペパン 砂糖 エッグフリーマヨネーズ 春雨	油 アーモンド ごま	ツナ 大豆 肉団子	牛乳 かえり	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン しいたけ	758 kcal 41.5 g 26.7 g 3.3 g	協力して 配膳しよう
16 水	お祝い クレープ ぶりの照り焼き おかかあえ 赤飯 豚汁	米 砂糖 クレープ こんにやく じゃがいも	ごま	ぶり かつお節 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 玉ねぎ	800 kcal 35.7 g 26.3 g 2.5 g	入学・進級 お祝い献立
17 木	清見オレンジ 鶏肉のからあげ 青菜のごまドレッシングあえ 麦ご飯 じゃがいもと みずくのみそ汁	米 大麦 砂糖 片栗粉 薄力粉 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ コーン	812 kcal 32.1 g 24.9 g 1.9 g	楽しく会食 しよう
18 金	パンサンスヴ 中華あん コッペパン 八宝菜	コッペパン 砂糖 春雨 片栗粉	ごま ごま油	小豆 いか ハム 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 生姜 コーン 玉ねぎ にんにく	791 kcal 36.0 g 27.7 g 3.1 g	小豆の良さ
21 月	きなこ豆 切り干し大根の ごま酢あえ 三色がけ ふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ 大豆 きな粉	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 切り干し大根 きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	804 kcal 34.4 g 23.9 g 3.0 g	郷土料理： ふしめん汁
22 火	わかめサラダ 鶏肉とたけのこの 手羽ソース ミルクパン 英字マカロニ スープ	ミルクパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ	油 ごま油	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ	たけのこ 玉ねぎ 白ねぎ にんにく	784 kcal 34.1 g 24.6 g 3.3 g	しっかり 手洗いを しよう
24 木	清見 オレンジ さわらの幽庵焼き 磯香和え 麦ご飯 玉ねぎの みそ汁	米 大麦		さば みそ 豆腐	牛乳 塩昆布 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	ゆず キャベツ 玉ねぎ しめじ 清見オレンジ	736 kcal 33.4 g 22.3 g 2.4 g	食べる姿勢
25 金	はっさく いちご ジャム グリーン アスパラガスのサラダ 春巻き 全粒粉パン ポトフ	全粒粉パン 砂糖 春巻き じゃがいも	油	ウィンナー	牛乳 ちりめん	アスパラガス にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ はっさく	812 kcal 28.2 g 30.4 g 3.2 g	地場産物： はっさく
30 水	きりんご さわらの味噌焼き 野菜のぼん酢あえ 麦ご飯 岩竹汁	米 大麦 砂糖 青りんごゼリー	油	さわら みそ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ	759 kcal 33.7 g 18.7 g 2.5 g	旬： たけのこ



三豊市 学校組合立三豊中学校
観音寺市

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
※14日（月）～18日（金）は「ふるさとのお食再発見週間」です。

たいせつ きゅうしよくとうばん
大切な給食当番の仕事

子どもたちが自分たちで食事の準備や片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

きゅうしよくとうばん
給食当番になったら…

つめの長さや身だしなみに気を
つけよう。清潔なハンカチを
毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを
使って手をしっかり洗ってから
白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆う
ようにつけましょう。



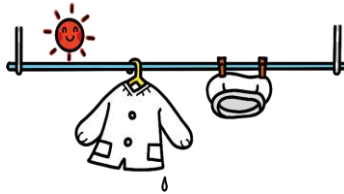
白衣を着たら、壁によりかかっ
たり、ふざけたりしてはだめ
だよ。



盛りつけ方や1人分の量を確認
しておきましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣
を家で洗濯・アイロンがけし、忘
れずに学校に持ってきましょう。



汁ものは底をよくかきまぜなが
ら盛りつけて、残しがないよう
にしよう。



当番同士でおしゃべりをせず、
てきぱき盛りつけましょう。



《重要》 食材についてのお知らせ

学校給食では、家庭でも不足しがちな「カルシウム」「鉄」を十分とれるようにするため、「小煮干し(かえり)」や「ちりめん」を和え物やサラダ、揚げ物等に使用しています。
これらの小魚のえさには、エビやカニ等も含まれ、それが、お腹に残っている場合があります。
献立表には、エビ・カニの表示が無くても、「小煮干し(かえり)」や「ちりめん」には、エビやカニが含まれている
可能性があることを知っておいてください。

- * 7日(月)は新任式・始業式のため給食はありません。
- * 8日(火)は入学式のため1年生は給食はありません。また、2・3年は簡易給食になります。
- * 23日(水)は1年水資源の旅、2年遠足、3年修学旅行のため給食はありません。
- * 28日(月)は授業参観・PTA総会の振替休日のため給食はありません。