

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		1材料-たんぱく質 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水	ひじきのチーズマリネ ガーリックチキン 黒糖パン 救済コーンポタージュ	黒糖パン 砂糖 コーンポタージュ	油	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんにく にんにく キャベツ コーン いちご	792 kcal 35.0 g 27.9 g 3.3 g	身だしなみを整えよう	
9木	元氣サラダ ココア豆 チキンカレーライス	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんにく 小松菜 アスパラガス ミニトマト キャベツ	805 kcal 31.5 g 20.4 g 2.7 g	マナーを守って食べよう	
10金	野菜のナムル じゃがいもと大豆の青のり揚げ チキンライズ	米 砂糖 薄力粉 春雨 じゃがいも	油 ごま ごま油	鶏肉 大豆 肉団子	牛乳 青のり	小松菜 葉ねぎ にんにく 枝豆 トマト	798 kcal 30.5 g 24.6 g 2.7 g	春野菜を味わおう	
13月	鶏肉のから揚げ 青菜のごまドレッシングあえ 麦ご飯	米 大麦 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 もずく	小松菜 にんにく 生姜 キャベツ コーン	793 kcal 32.3 g 25.0 g 1.8 g	協力して配膳しよう	
14火	ネーブルマカロナージュ ミルクかりんどろ 米粉パン	米粉パン 砂糖 マカロナージュ さつまいも じゃがいも	油 エッグフリー マヨネーズ	ツナ 大豆 豚肉 うずら卵	牛乳 脱脂粉乳	にんにく パセリ トマト にんにく ネーブル	886 kcal 31.5 g 37.6 g 27.0 g 2.6 g	楽しく会食しよう	
15水	ぶりの照り焼き 菜花のおかかあえ 赤飯	米 砂糖 じゃがいも こんにやく クレープ	ごま	ぶり 小豆 かつお節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんにく 葉ねぎ	829 kcal 38.0 g 28.9 g 2.5 g	入学・進級お祝い献立	
16木	清見ちくわの磯辺揚げ オレンジもやしのごま酢あえ 麦ご飯(小)	米 大麦 砂糖 うどん 薄力粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵	牛乳 わかめ 青のり	にんにく 葉ねぎ 小松菜	762 kcal 29.5 g 18.2 g 2.8 g	食器の位置	
17金	パンサンズクア アモニド小魚 中華あん コッパン	コッパン 砂糖 春雨 片栗粉	ごま ごま油 アーモンド	小豆 豚肉 いか ほたて うずら卵	牛乳 かえり	にんにく チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ しいたけ	802 kcal 41.7 g 28.0 g 3.1 g	小豆の良さを知ろう	
20月	豚の歯肉焼き 切り干し大根のごま酢あえ 麦ご飯	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	さわか 豆腐 大豆 みそ 豚肉	牛乳 ちりめん	にんにく チンゲン菜 玉ねぎ ゆず 生姜 きゅうり にんにく しいたけ ネーブル	824 kcal 41.8 g 23.8 g 2.4 g	バランスよく食べよう	
21火	キウイフルーツ ブロッコリーの炒り ジャーマンポテト ガーリックトースト クラム チキウダー	食パン じゃがいも	油 ごま バター オリーブ油	ベーコン あさり ほたて	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ フロッコリー にんにく キャベツ アスパラガス セロリー	789 kcal 34.4 g 29.5 g 3.1 g	しっかりと手洗いしよう	
22水	鯖の塩焼き 野菜の梅だし ひじきごはん がきたま弁	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 こんにやく	油 ごま	鶏肉 卵 油揚げ さば かつお節 豆腐	牛乳 ひじき	にんにく 枝豆 小松菜 葉ねぎ	760 kcal 36.8 g 26.7 g 2.5 g	食べる姿勢	
23木	抹茶豆 ほうれん草のちりめんあえ 二色弁 麦ご飯(具)	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	にんにく ほうれん草 葉ねぎ	825 kcal 36.9 g 25.9 g 2.6 g	細土料理：ふしめん汁	
24金	グリーン アスパラガスのサラダ 豆腐のちりめん揚げ コッパン	コッパン ジャム 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	豆腐 鶏肉 卵 ウィンナー	牛乳 ちりめん	にんにく 葉ねぎ アスパラガス フロッコリー セロリー	754 kcal 30.4 g 27.5 g 3.1 g	農場産物：はっさく	
28火	ミモザサラダ 清見オレンジ 鶏肉とたけのこのチリソース煮 英字マカロナージュ ミルクパン	ミルクパン 砂糖 片栗粉 マカロナージュ じゃがいも	油 ごま ごま油	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんにく チンゲン菜 パセリ にんにく キャベツ 清見オレンジ	822 kcal 36.0 g 25.8 g 3.2 g	旬：清見オレンジ	



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		1材料-たんぱく質 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		
30木	青りんご さや 野菜のポン酢醤油あえ 麦ご飯 若竹汁	米 大麦 砂糖 ゼリー		さわら かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんにく 葉ねぎ	生姜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ	772 kcal 35.1 g 19.9 g 2.5 g	旬：たけのこ

※13(月)～17(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。

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、給食を楽しむ、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。

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と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よう。

白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはダメだよ。

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、てきぱき盛りつけよう。

《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(火)は新式・始業式のため給食はありません。
- ※ 8日(水)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。
- ※ 21日(火)は1年生水資源の旅のため、2年生校外学習のため給食はありません。
- ※ 27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。