

学校給食予定献立表



*6月17日(水)、18日(木)は期末テストのため給食は、ありません。

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		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		
2火	わがめサラダ 鮭のマリネ ミルクパン パンブキン スープ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	米油 ごま油	鮭 鶏肉	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん わかめ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ びわ	884 kcal 37.0 g 35.5 g 3.0 g	酢の パワー
3水	スタミナ焼肉 野菜のナムル 麦ご飯 トウモロコシ わかめスープ	米 大麦 砂糖 片栗粉 トウモロコシ	ごま ごま油	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら 葉ねぎ	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ きゅうり しいたけ コーン	807 kcal 36.2 g 24.8 g 2.3 g	スポーツを するときの 食事
4木	冷凍 みかん 豆腐入り ドライカレーライス	米 大麦 砂糖	米油 オリーブ油 アーモンド	牛肉 豚肉 豆腐 ハム かつお節	牛乳 かえり 昆布	にんじん ピーマン 枝豆	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン 冷凍みかん	813 kcal 34.5 g 23.4 g 2.4 g	歯と口の 健康週間 (4~10日)
5金	冷凍 さくらんぼ 米粉パン	米粉パン じゃがいも 砂糖	米油 ごま	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 アスパラガス トマト オクラ	玉ねぎ もやし コーン なす さくらんぼ	766 kcal 34.7 g 24.2 g 3.1 g	旬： さくらんぼ
8月	鯖のねぎ味噌かけ チンゲン菜と たくあんのごまめ 麦ご飯 高野豆腐の 卵とじ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	鯖 卵 味噌 高野豆腐 鶏肉	牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	もやし 玉ねぎ しいたけ たくあん びわ	810 kcal 37.9 g 22.4 g 2.5 g	旬：びわ
9火	メープル ジャム コッペパン	コッペパン 砂糖 ジャム じゃがいも	ごま ごま油 米油 アーモンド	いか ハム 大豆 鶏肉	牛乳 かえり	にんじん トマト アスパラガス	ごぼう キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン	789 kcal 39.3 g 24.7 g 3.2 g	よくかんで 食べよう
10水	鶏肉の梅ソースあえ 小松菜の海苔あえ 麦ご飯 鮭とわかめの 味噌汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ふ	米油 ごま	鶏肉 味噌	牛乳 のり ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	梅 キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	817 kcal 34.2 g 21.2 g 2.8 g	入梅 (6/10)
11木	トリプル チキンナゲット マカロニサラダ ジャンバラヤ ポソレ風 スープ	米 砂糖 マカロニ ゼリー	米油 エッグフリー マヨネーズ	豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 枝豆 キャベツ	玉ねぎ かぶ にんにく きゅうり コーン しめじ	830 kcal 32.8 g 28.7 g 2.8 g	世界の料理 (アメリカ、カナ ダ、メキシコ)
12金	フルーツポンチ ソース スパゲティ	スイートロールパン スパゲティ 砂糖 ナタデココ ゼリー	米油	ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく みかん コーン もやし	801 kcal 31.9 g 19.4 g 2.7 g	旬： とうもろこし
15月	さくらんぼ 鯖の香味焼き おひたし たご飯 なすと ふしめん汁	米 砂糖 ふしめん	米油 ごま	たご 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 枝豆 葉ねぎ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ なす	ごぼう 生姜 しいたけ にんにく えのきたけ さくらんぼ	794 kcal 39.4 g 27.1 g 2.4 g	郷土料理： たご飯 ふしめん汁
16火	抹茶豆 フィッシュサンド コッペパン	コッペパン 薄力粉 砂糖 片栗粉 パン粉 卵	米油 エッグフリー マヨネーズ	メルルーサ 大豆 きな粉 豆腐 卵	牛乳 ちりめん	パセリ アスパラガス チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン えのきたけ たくあん	832 kcal 41.8 g 30.5 g 3.1 g	数分を多く 含む食事 について知ろう
19金	キャロットサラダ 手作り豆腐ハンバーグ ハンバーグサンド (全粒粉パン)	全粒粉パン パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ	米油 エッグフリー マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ ミニトマト	玉ねぎ しめじ	764 kcal 35.7 g 25.6 g 3.2 g	じゃがいも の栄養
22月	シーチキン ゴヤのかき揚げ ミニトマト ジュース	米 せり 砂糖 さつまいも 薄力粉 片栗粉	米油	豚肉 卵 油揚げ あさり ちくわ 豆腐	牛乳 かえり 昆布 もずく	にんじん 枝豆 葉ねぎ ミニトマト	しいたけ 玉ねぎ ゴーヤ コーン えのきたけ	802 kcal 29.9 g 22.9 g 2.6 g	沖縄慰霊の日 (6/23)
23火	ひじきとチーズのマリネ 豆乳トースト キャベツと 肉団子のスープ	米 砂糖 春雨	米油	豆腐 卵 大豆 肉団子	牛乳 ひじき チーズ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン しいたけ	762 kcal 32.7 g 25.7 g 2.9 g	豆乳の 良さ

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		
24水	しじやもの磯辺揚げ 小松菜のちりめんあえ わかめご飯 夏野菜の 味噌汁	米 大麦 薄力粉	米油 ごま	油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめん	小松菜 かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	キャベツ なす 玉ねぎ しめじ	734 kcal 30.0 g 21.4 g 2.4 g	和食の良さ を知ろう
25木	冷凍 みかん 鯖の照り焼き きゅうりもみ 麦ご飯 (小)	米 大麦 砂糖 じゃがいも うどん	米油 ごま	油揚げ 鶏肉 鯖	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ 生姜 みかん きゅうり キャベツ	804 kcal 35.3 g 23.2 g 2.8 g	地場産物。旬： きゅうり
26金	冷やあつ中華の 具・汁 スイート ロールパン きなこ豆	バターロールパン 中華麺 砂糖	ごま ごま油	鶏糸卵 ハム 大豆 きな粉	牛乳	にんじん ミニトマト	もやし きゅうり	810 kcal 26.9 g 31.8 g 3.2 g	ていねいに 手洗いしよう
29月	冷凍パン 青椒肉絲 麦ご飯 豆腐の 中華煮	米 大麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	米油 ごま油	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	ピーマン にんじん 葉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ にんにく 生姜 パイン	854 kcal 39.0 g 27.5 g 2.4 g	中華料理に ついて
30火	すもも ごぼうと大宮のヨサダ 夏のまごころ 瀬戸の きゅうり	コッペパン 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ ごま	オリーブ油 バター エッグフリー マヨネーズ ごま	鮭 ハム 大豆 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん アスパラガス	ごぼう きゅうり れんこん 玉ねぎ セロリ すもも	818 kcal 36.8 g 31.6 g 2.8 g	旬：すもも

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
※6月15日(月)～6月26日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

6月は食育月間です。

食事はわたしたちの心と体の成長に影響する大切なものです。

この機会に自分の生活をふり返って食事や食習慣について考えてみましょう。



学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



ホームページに給食の写真やねらいをアップしています!

昨年度から三豊中学校の給食が、ホームページにアップされています。
『給食コーナー』というタグがあるので、チェックしてみてくださいね。また、給食のレシピが知りたい方は、三豊中学校の大谷までご連絡ください。

学校栄養職員 大谷 未怜 (TEL 0875-63-3028)