



学校給食献立予定表



令和 5年度 竜王北中学校

日にち 曜日	牛乳	こんだてめい		料理 番号	血や肉、骨を 作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしよく	ふくしよく					
11 (火)	○	お赤飯	鶏肉の照り焼きあん① スパゲティサラダ② すまし汁③ お祝いいちごケーキ 	①	牛乳 ケーキ 鶏肉	米 餅米 ごま ごま 砂糖 かたくり粉	甘納豆	1年生の 皆さん入学 おめでとう ございます 祝
				②	ロースハム	スパゲティ ドレッシング	きゅうり にんじん 黄パプリカ	
				③	なると 鯉節		たまねぎ ほうれん草	
12 (水)	○	麦ご飯	豚ニラ炒め① 五目ビーフン② 鶏ごぼうスープ③	①	牛乳 豚肉	米 麦 強化米 砂糖 米油 かき油	もやし にら にんじん たまねぎ	豚肉と にらは 相性抜群! 
				②	いか 豚肉	ビーフン かき油 米油	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ	
				③	鶏肉 鯉節	米油	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	
13 (木)	○	麦ご飯	焼き魚(ます)① あげのそぼろ煮② なめこ汁③ 手作りナタデココ入り オレンジゼリー	①	牛乳 ます	米 麦 強化米	オレンジゼリーの素 ナタデココ	厚揚げに おいしい 味が 染みこんで 
				②	厚揚げ 豚肉	こんにゃく 米油 かたくり粉	にんじん きぬさや 干しいたけ	
				③	豆腐 味噌 煮干し		なめこ ねぎ	
14 (金)	○	ミート ソース スパ ゲティ ①	キャベツとハムの サラダ② 白菜スープ③ 	①	牛乳 豚肉	ソフト麺 米油	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく 赤坂トマト グリンピース	人気の ミートソース ソフト麺に よくからんで 
				②	ロースハム	ドレッシング	キャベツ にんじん	
				③	糸かまぼこ		白菜 たまねぎ にんじん 小松菜	
17 (月)	○	麦ご飯	焼き魚(ほっけ)① 春の肉じゃが② かきたま汁③	①	牛乳 ほっけ	米 麦 強化米		今が旬の 菜の花を アクセント に 
				②	豚肉	じゃがいも 米油 しらたき	たまねぎ にんじん 干しいたけ 菜の花	
				③	卵 豆腐 鯉節	かたくり粉	にんじん しめじ ねぎ	
18 (火)	○	ひじき 入り 和風 チャー ハン ①	鶏肉団子スープ② はりはり漬け③	①	牛乳 ひじき 焼き豚	米 麦 強化米 米油	にんじん ホールコーン ねぎ	カルシウム 食物繊維 鉄分 ミネラルが 豊富です 
				②	鶏肉	かたくり粉 米油 ごま油 ごま	たまねぎ しょうが えのきたけ ちんげん菜	
				③		砂糖 ごま油 ごま	たくあん きゅうり もやし	
19 (水)	○	ポーク カレー ライス ①	野菜サラダ② カクテルゼリー③ 	①	牛乳 豚肉	米 麦 強化米 じゃがいも 米油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	新学期も カレー ライス を 食べて元気 いっぱい
				②		ドレッシング	キャベツ きゅうり 黄パプリカ	
				③			カクテルゼリー パイン もも みかん ナタデココ	

*都合により献立の内容が変更する場合があります。



入学・進学おめでとうございます。


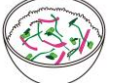


春のあたたかな日差しの中、ピカピカの制服の新生を迎え、新年度が始まりました。春の光のように明るく元気いっぱいの生徒や、新しいクラスで少し緊張している生徒とさまざまですが、みんな楽しそうです。新しい学年・教室・教科書と気持ちまで新しくなったような気がしませんか？1年生は新しいお友達がたくさんできるので、楽しい学校生活が送れると思います。在校生のみなさんもやる気に満ちあふれているのではないのでしょうか？

心も体も大きく成長するためには、健康が第一の条件です。その健康を保つために最も重要なのが、毎日の【食事】です。

学校給食では、裏面のような点に注意しながら献立をたて、成長期にある生徒たちに望ましい食生活を身につけてほしいと願っています。給食室も4人の調理員さんと協力し、おいしく楽しく、そして安全な給食を作っていきます。生徒のみなさんが残さず食べてくれることが、一番の願いです。



日にち 曜日	牛乳	こんだてめい		料理 番号	血や肉、骨を 作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしよく	ふくしよく					
20 (木)		給食はあいません						
21 (金)		給食はあいません						
24 (月)		給食はあいません						
25 (火)	○	麦ご飯	さばの煮付け① 高野豆腐の卵とし② 味噌汁③	① さば ② 高野豆腐 えび 卵 ③ わかめ 味噌 煮干し	牛乳 米 麦 強化米 砂糖 砂糖 米油	しょうが たまねぎ 干しいだけ グリーンピース	大根 ねぎ	時間をかけて煮付けました 
26 (水)	○	ピタパン	春野菜のスパゲティ① 元気サラダ② 海の野菜スープ③ ヨーグルト 	① しらす ② ツナ 大豆 チーズ ③ もずく わかめ 糸かまぼこ	牛乳 ヨーグルト ピタパン スパゲティ 米油 ドレッシング	菜の花 だげのこ にんじん にんにく キャベツ ほうれん草	もやし にんじん ねぎ	スパゲティやサラダを挟んで召し上げれ
27 (木)	○	五色の花結びご飯	豚肉とごぼうの炒り煮① 青菜炒め② すまし汁③	① 豚肉 ② 鶏肉 ③ なんと 鰹節	牛乳 米 麦 強化米 しらたき 砂糖 米油	ごぼう にんじん いんげん 小松菜 にんじん キャベツ きぬさや		春にぴったりの色あざやかご飯です 
28 (金)	○	中華丼 ①	中華和え② 茎わかめと豆腐のスープ③ 手作り夏みかん入り青りんごゼリー	① 豚肉 えび いか なんと うずら卵 ② ロースハム ③ 鶏肉 豆腐 茎わかめ	牛乳 米 麦 強化米 米油 ごま油 かたくり粉 ドレッシング 米油 かたくり粉	青りんごゼリーの素 夏みかん だげのこ 白菜 きくらげ にんじん たまねぎ きぬさや ほうれん草 にんじん もやし 黄パプリカ	ねぎ	たくさんの食品が1度に食べられま 

①いろいろな野菜をたくさん使用する。

旬の野菜や果物、地場産物をできるだけ取り入れるようにしています。

②かみごたえのある給食にする。

よくかんで食べる習慣が身につくように、よくかまないと食べられない料理を取り入れるようにしています。

③安全でおいしい手作り給食をこころがけている。

味噌汁やすまし汁のだしは、煮干しや鰹節でとっています。手作りなので少しかたちや大きさが違いますが、調理員さんが愛情をこめてつくります。

④食文化を継承する。

日本に古くから伝わる料理や行事食などを取り入れます。1月の給食週間には郷土食やテーマにそって提供します。

⑤生活習慣病予防に配慮する。

脂肪・塩分・動物性たんぱく質を多く取りすぎないようにしています。魚料理を多くしたいと考えます。

給食の食べ方編

<p>よい姿勢で 食べましょう</p> 	<p>口をとじて、よくかんで 食べましょう</p> 	<p>立ち歩いたり、友達が 嫌がる話をしたり するのはやめましょう</p> 	<p>時間内に食べ終わる ようにしましょう</p> 
---	---	--	---