

給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日											
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質							
塩分		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム		カルシウム							
												1日 エネルギー 700 たんぱく質 24.9 脂質 17.9 塩分 2.5 カルシウム 341				2日 エネルギー 749 たんぱく質 31.8 脂質 19.8 塩分 2.8 カルシウム 358											
												ごはん 米 80 ◆ おでん 鶏肉 30 ♥ 大根 55 ♣ ジャがいも 55 ◆ 人参 12 ♣ こんにゃく 15 ♣ ちくわ 12 ♥ いんげん 6 ♣ しょうゆ 12 ♣ 砂糖 6 ◆ みりん 3 ◆				ごま和え 白菜 55 ♣ 小松菜 5 ♣ 人参 5 ◆ 白ごま 0.5 ◆ しょうゆ 2 ◆ 砂糖 0.3 ◆ 焼きシューマイ 2個 ♥ くだもの オレンジ 1/4 ♣ 牛乳 200 ♥				ごはん 米 70 ◆ 焼肉 豚肉 60 ♥ 玉ねぎ 40 ♣ 油 0.4 ◆ タレ 12 ◆ 和風サラダ キャベツ 40 ♣ ブロッコリー 8 ♣ 人参 5 ♣ ちくわ 5 ♣ ドレッシング 6 ◆				スープ 豆腐 30 ♥ ビーフン 5 ◆ 人参 5 ♣ チンゲン菜 5 ♣ コーン 5 ♣ 中華ベース 3 ◆ 塩 0.03 こしょう 0.01 磯ポテト ポテト 60 ◆ 塩 0.2 青のり 0.02 牛乳 200 ♥			
5日				6日				7日				8日				9日											
期末考査				期末考査				試験学習日				期末考査				期末考査											
12日				13日				14日				15日				16日											
臨時休校				臨時休校				臨時休校				エネルギー 742 たんぱく質 25.7 脂質 20.9 塩分 2.3 カルシウム 443				エネルギー 697 たんぱく質 28.1 脂質 12.4 塩分 2.8 カルシウム 319											
												黒糖パン 1本 ◆ 鶏肉と麦のスープ 鶏肉 25 ♥ 押麦 8 ◆ 白菜 35 ♣ 大根 35 ♣ チンゲン菜 10 ♣ 人参 4 ♣ 油 0.3 ◆ 塩 0.08 ◆ こしょう 0.02 ◆ しょうゆ 1.5 ♣ 中華ベース 2.2 ♣ オムレツ 1個 ♥				サラダ キャベツ 40 ♣ ハム 3 ♥ きゅうり 6 ♥ コーン 6 ♣ 人参 6 ♣ 塩 0.03 ♣ こしょう 0.01 ◆ マヨドレ 7 ◆ フルーツヨーグルト ヨーグルト 50 ♥ パイン缶 25 ♣ 黄桃缶 10 ♣ 牛乳 200 ♥				ごはん 米 80 ◆ 豚キムチ炒め 豚肉 40 ♥ 白菜キムチ 20 ♣ 大根 20 ♣ 玉ねぎ 25 ♣ もやし 20 ♣ 人参 5 ♣ にら 3 ♣ 油 0.3 ◆ 酒 0.3 ♣ しょうゆ 2 ♣ 中華ベース 0.6 ♣ 春巻 春巻 1本 ♥ 油 2 ◆				すまし汁 そうめん 7 ◆ ほうれん草 7 ♣ 人参 5 ♣ 錦糸卵 7 ♥ わかめ 0.4 ♣ 酒 2.2 ♣ しょうゆ 2.2 ♣ 塩 0.6 ♣ くだもの みかん 1/2 ♣ ショアストロベリー 1			

給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日												
19日		20日		21日		22日		23日		26日		27日		28日		29日		30日										
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質								
塩分	カルシウム		塩分	カルシウム		塩分	カルシウム		塩分	カルシウム		塩分	カルシウム		塩分	カルシウム		塩分	カルシウム									
795	23.8	23.0	670	28.1	19.7					735	30.7	24.1																
2.4	340		3.0	371					3.2	382																		
豚肉と大豆のカレー	サラダ		ごはん	味噌汁		臨時休校				ごはん	味噌汁		講習予備日				冬期休暇				冬期休暇				冬期休暇			
米	キャベツ	35	米	白菜	30					米	大根	30																
25	カリフラワー	10	80	豆腐	18	25	薄あげ	5	30	こんにゃく																		
35	きゅうり	6	タラのマヨネーズ焼き	薄あげ	6	チーズハンバーグ	わかめ	0.4	7	人参	5																	
35	コーン	6	たら	ほうれん草	6	ハンバーグ	人参	5	5	白味噌	10																	
10	人参	6	たら	ほうれん草	6	チーズ	白味噌	10	5	赤味噌	3																	
10	ハム	4	塩	人参	6	ケチャップ	赤味噌	3	4.5	高野豆腐																		
0.4	ドレッシング	7	ごしょう	白味噌	10	煮物			5	いんげん																		
0.6			マヨネーズ	赤味噌	3	鶏肉			5	油																		
18	くだもの		パセリ			こんにゃく			4.5	砂糖																		
0.6	オレンジ	1/4				人参			1.5	みりん																		
0.05	クリスマスケーキ					ちくわ			0.25	しょうゆ																		
0.02	ショコラケーキ	1個				いんげん			4.5																			
	牛乳	200				油																						
						酒																						
						砂糖																						
						みりん																						
						しょうゆ																						
						みりん																						

※献立表中の♥♦♣マークは、三食食品群（食べ物の3つの働き）を表します

- ♥.....からだをつくる（たんぱく質、ミネラル）乳・卵・魚・肉・豆・海そう
- ♦.....力や熱になる（脂質、炭水化物）穀類・いも・さとう・油
- ♣.....からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル）野菜・果物・きのこ

	1ヶ月の 平均栄養量	中学年 全国平均基準
エネルギー	727	740
蛋白質	27.6	28.0
カルシウム	365	400
脂肪エネルギー比	24.4%	25~30%
塩分	2.7	3未満