

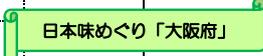


予定献立表



令和7年度

大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月 817kcal 2.7g	ヒビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	切り干し大根 しょうが ちやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ コチュジャン こしょう
	キムチスープ	ベーコン 豆腐 みそ		にんじん	干しいだけ 白菜 長ねぎ 白菜キムチ		油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
3火 772kcal 3.0g	ココア揚げパン					ココアパン 三温糖	油	ココアパウダー ミルクココア
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	長ねぎ ちやし きくらげ しょうが	ワンタン じゃがいも	ごま油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
	ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	牛乳		牛乳					
4水 876kcal 2.3g	セルフちらしずし	鶏肉 鶏卵 油揚げ		にんじん	かんぴょう 干しいだけ れんこん ごぼう グリーンピース	ごはん 三温糖		しょうゆ 塩 酒 酢
	お祝いすまし汁	はんぺん 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			かつお節 しょうゆ 塩
	いちごのカップケーキ	鶏卵	牛乳			ホットケーキミックス粉 三温糖	マーガリン	いちごパウダー
	牛乳		牛乳					
5木 887kcal 2.7g	ごはん					ごはん		
	ますのチーズ焼き	ます みそ	チーズ	パセリ			マヨネーズ	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 グリーンピース	こんにやく 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
	実だくさん汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ	じゃがいも		かつお節
6金 898kcal 2.7g	ポークカレーライス	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 チャツネ ソース
	もやしサラダ	魚肉ソーセージ		小松菜 にんじん	ちやし	三温糖	油	酢 塩 しょうゆ
	牛乳		牛乳					
9月 829kcal 3.4g	豚ちゃん丼	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが 干しいだけ	ごはん しらたき 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
	はまぐりのバターしょうゆ焼き	はまぐり		パセリ	にんにく		バター	しょうゆ 酒
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 大根 長ねぎ			かつお節
	牛乳		牛乳					
10火								
11水 839kcal 3.4g	きつねうどん	油揚げ 鶏肉 なると		にんじん	大根 長ねぎ 干しいだけ	ソフトめん 三温糖		しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節				三温糖		しょうゆ
	たこ焼き	たこ			キャベツ 長ねぎ	小麦粉 砂糖	油	しょうゆ かつお節 塩 ソース
12木 802kcal 2.1g	ごはん					ごはん		
	照り焼きチキン	鶏肉				てん粉 三温糖		酒 しょうゆ みりん
	ツナマヨサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん	きゅうり キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ
	春雨スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	ちやし 玉ねぎ とうもろこし 白菜	春雨	ごま油	しょうゆ こしょう 塩 がらスープ
牛乳		牛乳						

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 金 821kcal 2.8g	ごはん					ごはん		
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		みりん 酒
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 三温糖	油	みりん しょうゆ
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ	じゃがいも		かつお節
16 月 825kcal 1.8g	ごはん					ごはん		
	豆腐のそぼろ煮	豆腐 豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ グリーンピース	でん粉 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん
	キャベツのごまじょうゆ和え	鶏肉		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油	酢 しょうゆ
	味付のり		味付のり					
17 火 804kcal 3.3g	米パン					米パン		
	マカロニグラタン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 米粉	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう
	大根サラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん	大根 きゅうり		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		ブイヨン 塩 こしょう
18 水 866kcal 1.9g	ごはん					ごはん		
	いかフライ	いか		8が付く日は「かみかみDAY」 		小麦粉 パン粉	油	ソース
	豚肉とごぼうのみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう きくらげ	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	里いも	ごま油	かつお節 しょうゆ 酒 みりん
19 木 845kcal 2.5g	ハヤシピーズライス	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米粉	油	赤ワイン ローリエ デミグラスソース ケチャップ 塩 ソース こしょう
	海藻サラダ	魚肉ソーセージ	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		油	酢 塩 しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					
23 月 811kcal 2.7g	ツナわかめふりかけごはん	ツナ(まぐろ)	わかめ			ごはん 三温糖	ごま	しょうゆ 酒
	鶏団子スープ	鶏肉		にんじん	しょうが 長ねぎ 白菜 きくらげ	でん粉 春雨		塩 がらスープ こしょう しょうゆ
	ちくさ和え	ちくわ 油揚げ		にんじん 小松菜	ちやし	三温糖	ごま油	しょうゆ
	牛乳		牛乳					

- * ごはん・米パン・米粉は、大洗町産こしひかりを使用しています。
- * はまぐりは、大洗町漁業協同組合の皆さまより、無償でご提供いただきました。
- * 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	837	31.3	22.1	373	79	3.8	2.6	481	0.85	0.59	29	2.6	5.0
生徒(12~14歳)の基準値	830	27~41.5	18.5~28	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0

ひな祭り 3日(火)

3月3日は「桃の節句」といわれ、平安時代頃からひな人形を飾り、女の子の成長を祝う日とされています。ひな人形には、ひし餅などを供えます。ひし餅は、桃の花の桃色、若草色の緑、雪の白の三色のひし形のもちを重ねたもので、ひし形は心臓の形を表し、丈夫に暮らせるようにとの願いが込められています。



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれ違った働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品からバランスよく栄養をとることが大切です。

