

3月予定献立表

日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 蛋白質 食塩相当量	備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
2月	ご飯		かまぼこキャロット揚げ ○ 豚肉ときのこのオイスターソース炒め みそワフタンスープ	牛乳 かまぼこ 豚肉 みそ	エリンギ まいたけ 干しいたけ しめじ 赤ピーマン 枝豆 にんじん しょうが ねぎ ほうれん草 もやし	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ワンタン ごま 小麦粉	792 32.6 24.7 2.8	
3月	菜飯		さわらの西京焼き 桃のタルト ○ ほうれん草のわさび和え 菜の花のすまし汁	牛乳 さわら ちくわ わかめ 豆腐 かまぼこ みそ	青菜 ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ 菜花 大根	米 油 砂糖 タルト	782 28.8 27.7 3.4	全校3年生中止
4月	中華丼 (ご飯)		中華丼の具 フルーツ杏仁プリン ○ ぎょうざ パンパンジーサラダ	牛乳 いか えび 豚肉 鶏肉	にんじん 白菜 玉ねぎ ごぼう チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ にんにく しょうが きゅうり ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ラー油 ごま 小麦粉 杏仁プリン	789 33.1 18.5 2.9	
5月	セルフタルタル フィッシュサンド (丸パン)		ホキフライ タルタルソース ○ チキンサラダ ポトフ	牛乳 ホキ 鶏肉 豚肉 ウインナー	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ パセリ	米 でん粉 油 じゃが芋 タルタルソース パン粉 小麦粉	807 33.8 34.3 3.4	ホキフライにタルタルソースをのせて、 丸パンにははさんで食べてください◎
6月	しょうゆラーメン (小袋中華麺)		しょうゆラーメンスープ ★ 焼肉サラダ 煮たまご プチシュークリーム	牛乳 豚肉 チャーシュー 卵 なたと	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ メンマ キャベツ もやし きゅうり	中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま シュークリーム	829 38.9 26.3 3.9	♡♥早野中ありがとう献立♡♥
9月	ご飯		ハンバーグデミソースかけ ○ 菜の花のからし和え 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ えのきたけ しめじ 菜花 キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 豆乳バター 里芋	782 30.6 25.8 3.1	
10月	ドライカレー (麦ご飯)		ドライカレー ヨーグルト ○ 目玉焼き風オムレツ ツナとひじきのサラダ	牛乳 ひよこ豆 豚肉 オムレツ ひじき ツナ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく 枝豆 きゅうり キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 豆乳バター 砂糖 ドレッシング	837 31.6 27.9 2.7	
11月	わかめご飯		唐揚げ ★ 春雨サラダ お祝い汁 さくらゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 ハム なたと 豆腐	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし キャベツ 大根 ごぼう 小松菜	米 でん粉 油 春雨 ごま 砂糖 ごま油 里芋 ゼリー	837 32.1 20.9 3.9	卒業お祝い献立
12月	ハヤシライス (ご飯)		ハヤシルウ ○ 花野菜サラダ 一口はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 豆乳	にんじん 玉ねぎ セロリ しめじ コーン しょうが にんにく カリフラワー マッシュルーム トマト ブロッコリー	米 じゃが芋 ハヤシルウ ゼリー 豆乳バター マヨネーズ ドレッシング	786 28.0 24.3 3.1	3年生卒業式
13月	ご飯 (お魚ふりかけ)		いわしのさんが焼き ○ 大豆の磯煮 いもち煮	牛乳 いわし ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 なたと 豆腐 たら	にんじん 干しいたけ 枝豆 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく	米 油 砂糖 いもち パン粉	801 34.8 21.4 2.8	3年生のみさん ご卒業おめでとうございます。 これから先も楽しく食事をして、健康第一 で元気に過ごしてくださいね♪
16月	ご飯		かつおフライ ○ ごま和え 鶏団子汁	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 油揚げ	ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 しめじ 玉ねぎ たら	米 油 ごま 砂糖 ごま油 パン粉 小麦粉	813 31.9 25.1 2.6	Q. SNSに店の料理写真を投稿してもよい? A. 店の事情で撮影を拒否している場合があります。心配な時は店の人に「写真を撮ってもいいですか?」「SNSに投稿してもいいですか?」などと確認しましょう。また、写真の投稿は個人情報がかからないように慎重に扱うことが大切です。
17月	コッペパン (チョコクリーム)		鶏肉のマーマレード焼き ○ ジャーマンポテト ひよこ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	にんにく コーン パセリ 玉ねぎ にんじん 小松菜	パン 砂糖 マーマレード チョコクリーム じゃが芋 豆乳バター 油	810 31.8 33.9 3.3	
18月	トマトスパゲティ		豆乳コロッケ ○ コールスローサラダ ココアウエハース	牛乳 豚肉 ベーコン 植物性チーズ 豆乳 ハム	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ オリーブオイル 油 マヨネーズ 砂糖 パン粉 小麦粉 ウエハース	798 27.1 40.4 2.8	
19月	ピビンバ (ご飯)		味付け肉・ナムル ○ 中華風コーンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん きゅうり コーン パセリ 玉ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉 油 ゼリー	825 38.6 21.0 2.6	
23月	ご飯		春巻き ○ チャブチ ジャジャン豆腐	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	キャベツ もやし たけのこ こんにゃく ねぎ にんじん たら 赤ピーマン 玉ねぎ 黄ピーマン にんにく しょうが 干しいたけ	米 油 春雨 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉	860 30.1 26.3 2.7	早野中全校中止
24月	カレーライス (ご飯)		ポークカレー ○ わかめサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 植物性チーズ わかめ 荳わかめ 昆布	玉ねぎ にんじん セロリ トマト しょうが にんにく こんにゃく りんご キャベツ コーン きゅうり	米 じゃが芋 カレールウ 油 豆乳バター 砂糖 ごま油 ゼリー	792 25.5 18.9 2.7	

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用していません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
★6日のミルクはコーヒーマーク、11日はココア味です。
(ミルクに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準値	熱量830Kcal	蛋白質34.0g	脂質20~30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量809Kcal	蛋白質31.8g	脂質28.3%	食塩相当量3.0g

右記QRコードで、
毎月の献立表を
ご確認くださいませ。



毎日の給食
の写真は
こちらから



給食の食材について
○野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用のおもな食材の産地については下記のとおりです。
仕入れの状況により変更になることもあります。◇
米・・・茂原市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・鹿児島県・徳島県・新潟県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県・徳島県 じゃが芋・・・北海道 キャベツ・・・千葉県・神奈川県・茨城県 長葱・・・千葉県・埼玉県 大根・・・千葉県・神奈川県
きゅうり・・・茂原市・大網白里市 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・茨城県・埼玉県 ほうれん草・・・青森県 白菜・・・茨城県 たら・・・茨城県

献立を立てる時はバランスよく！



多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループにわけたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質(特にカルシウム)、3群はカロテン、4群はビタミンC、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

高血圧症
血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

糖尿病
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをむかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。