

3 月分こんだて予定表

木更津市立岩根西中学校

日	曜日	牛乳	こんだて	お も な ざ い り よ う			栄 養 量				
				おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	
1	水	○	ごはん 豚汁 さばのみそに	米 じゃがいも	豚肉 豆腐 牛乳	さば 味噌 大根 こんにゃく	849	36.2	27.6	2.7	
2	木	○	ごはん 白菜と豚肉のスープ 野菜のかきあげ	米 油	豚肉 牛乳	白菜 長ねぎ だけのこ 玉ねぎ 小松菜	756	21.9	25.7	1.7	
3	金	○	ちらしずし すまし汁 シルバーのねぎ味噌焼き ーロビーチゼリー	米 砂糖	鶏肉 シルバー 牛乳	こんにゃく しめじ 人参 ほうれん草	719	33.0	18	2.8	
6	月	○	ごはん 春巻き 麻婆豆腐	米 砂糖 油 でんぷん ごま油 春巻きの皮	豆腐 豚肉 味噌 大豆 牛乳	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 干し椎茸	819	28.9	24.9	2.5	
7	火	○	食パン ナボリタン ブルーベリージャム チキンナゲット(2個)	パン 砂糖 スパゲティ 油	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ トマト	843	31.5	26.0	2.6	
8	水	○	麦ごはん なめこ汁 あじのスタミナ漬け 黒糖ピーズ	米 麦	あじ 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	なめこ 人参 大根 長ねぎ	770	40.2	20.4	2.7	
9	木	○	ごはん 味噌ワタンスープ 花型豆腐ハンバーグ さくらゼリー	米 砂糖 でんぷん ワンタン 油	豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	729	24.7	16.8	2.4	
10	金	卒業式									
13	月	○	ごはん ボークカレー かぼちゃチーズフライ	米 油	じゃがいも 豚肉 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ トマト かぼちゃ	788	21.7	23.7	2.6	
14	火	○	ごはん 坦々風スープ ビーフソテー	米 油 ごま 砂糖	油 ビーフン 豚肉 牛乳	豆乳 人参 だけのこ 長ねぎ	836	34.9	25.8	2.2	
15	水	○	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉の塩だれやき	米 砂糖 ごま油	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	長ねぎ 人参 玉ねぎ	764	37.8	18.6	2.4	
16	木	○	きなこ揚げパン ABCスープ 肉団子(2こ)	パン 砂糖 油 マカロニ	きな粉 豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 小松菜	763	31.5	31.3	2.8	
17	金	小学校の卒業式									
20	月	○	ごはん 大根とハムのスープ キャベツメンチカツ	米 油	ハム 豚肉 鶏肉 牛乳	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	848	32.2	30.6	2.4	
21	火	春分の日									
22	水	○	ごはん 権餃子 のりふりかけ 味噌ちゃんこ	米 油	餃子の皮 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ほうれん草	742	27.0	21.5	2.9	
23	木	○	ごはん 豆腐と椎茸のスープ 豚キムチ炒め ーロぶどうゼリー	米 砂糖 油 ごま油	豚肉 鶏肉 豆腐	白菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ	801	35.1	22.8	1.9	

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	788 kcal	16%	27%	2.5 g
中学校基準値	830 kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに対する割合

3月期の給食費の振替日は、3月31日です。

食育だより



テレビ、新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購読部数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。



食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動植物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたりすることが大切です。



感謝を込めて 残さず食べよう!

わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さず食べましょう。

食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

原材料名
使用量の多いものから表示されます。

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法
保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くろみ液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
保存方法/密封(10℃以下)
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇番〇〇市〇〇

栄養成分表示
食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示
食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

栄養成分表示(1食40g当たり/エネルギー・kcal、たんぱく質・g、脂質・g、炭水化物・g、糖質・g、食塩相当量・g)

本施設に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを含む) 豚、鶏肉、大豆、卵、豚肉

感謝を込めていただきます! ごちそうさま!

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

