



◎今月の目標  
「よくかんで食べよう」

中学校

日 曜日	献立名	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
3月	文化の日									
4	ロールパン					パン			795Kcal  30.6g  786Kcal  27.1g  757Kcal  36.2g  748Kcal  31.6g  756Kcal  29.3g  764Kcal  34.6g  753Kcal  33.1g  780Kcal  33.1g  824Kcal  31.5g	<b>今月の 地場産の野菜</b>  キャベツ さつまいも だいこん たけのこいも 静岡茶 根深ねぎ 
火	黒豆きなこクリーム	乳製品	きなこ			砂糖	油			
	牛乳	牛乳								
	ミートボールトマトソース	2個	鶏肉・大豆	トマト	たまねぎ	パン粉・砂糖	油			
	キャベツとツナのソテー		かつお	にんじん	キャベツ・コーン		油			
5	さつまいものクリーム煮	牛乳	鶏肉	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	さつまいも・小麦粉	油・バター			
	ごはん					米				
	牛乳	牛乳								
	なす入り麻婆豆腐		豆腐・豚肉 大豆・みそ	にんじん	なす・たまねぎ たけのこ・根深ねぎ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油			
	ビーフソテー		鶏肉	こまつな・にんじん	もやし・コーン しょうが	ビーフン	油・ごま油			
水	みかんゼリー				みかん	水あめ・砂糖				
6	玄米入り山型食パン					パン・玄米		東 給食なし		
	牛乳	牛乳								
	ハンバーグ		鶏肉・豚肉	トマト	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 でん粉	油			
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも				
木	チキンピーズ		大豆・鶏肉 ウインナー	にんじん・トマト さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油			
7	ごはん					米		748Kcal  31.6g  756Kcal  29.3g  764Kcal  34.6g  753Kcal  33.1g  780Kcal  33.1g  824Kcal  31.5g	<b>いい歯の日 献立</b>  	
	牛乳	2尾	牛乳							
	ししゃもの南蛮漬け	ししゃも			たまねぎ・根深ねぎ にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	油			
	大豆の五目煮	こんぶ	大豆・鶏肉	にんじん さやいんげん	ごぼう・しょうが	こんにゃく・砂糖	油			
金	なめこ汁		豆腐・油揚げ みそ	こまつな	なめこ・だいこん					
10	ごはん					米				
	牛乳	牛乳								
	八宝菜		豚肉・うすら卵 いか・さつま揚げ	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい しょうが	でん粉	油			
	肉まん		豚肉		たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	小麦粉・砂糖	ごま油			
月	はるさめの中華炒め		ハム	ピーマン	もやし・コーン しょうが	はるさめ	ごま油			
11	カうどん					うどん		764Kcal  34.6g  753Kcal  33.1g  780Kcal  33.1g  824Kcal  31.5g		
	うどん									
	カうどん汁		鶏肉・油揚げ	こまつな	だいこん・根深ねぎ しいたけ	もち	油			
	牛乳	牛乳								
火	あじフライ		あじ			パン粉・小麦粉	油			
	キャベツのみそ炒め		豚肉・みそ	にんじん	キャベツ・しょうが		ごま油			
12	ビビンバ					米		753Kcal  33.1g  780Kcal  33.1g  824Kcal  31.5g	西 給食なし	
	ごはん									
	肉炒め	ビビンバにして 食べよう。	豚肉・みそ		根深ねぎ たけのこ・にんにく	砂糖	ごま油			
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま油			
	牛乳	牛乳								
	ワンタンスープ	わかめ	鶏肉	にんじん	たまねぎ キャベツ・しょうが	小麦粉	油			
水	小魚アーモンド	煮干し				砂糖	アーモンド ごま			
13	黒糖入りロールパン					パン・黒砂糖		西 給食なし		
	牛乳	牛乳								
	マカロニグラタン	チーズ・牛乳	鶏肉	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	マカロニ・小麦粉	油・バター クリーム			
木	肉団子と野菜のスープ		鶏肉・豚肉	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・でん粉 水あめ	油			
14	ごはん					米		824Kcal  31.5g		
	牛乳	牛乳								
	親子煮		鶏肉・なると 凍り豆腐・卵	にんじん	たまねぎ・しいたけ しょうが グリーンピース	しらたき・砂糖	油			
	切干しだいこんのおかか炒め		かつお節	にんじん さやいんげん	切干しだいこん キャベツ	砂糖	油・ごま油			
金	いもかりんとう					さつまいも 黒砂糖・砂糖	油			

日 曜日	献立名	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備 考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
17	豚丼								754Kcal	
	ごはん					米				
	豚丼の具		豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ・ごぼう しょうが	しらたき・砂糖	油			
	牛乳	牛乳								
月	さつまいものみそ汁		豆腐・油揚げ みそ	こまつな	だいこん・しめじ	さつまいも		28.5g		
	りんご				りんご(生)					
	マーガリン入りロールパン					パン	マーガリン		830Kcal	
18	牛乳	牛乳							29.7g	
	スパゲッティナポリタン		ウインナー	ピーマン・にんじん トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	スパゲッティ	油			
火	野菜ミルクスープ	牛乳	鶏肉	にんじん・こまつな	たまねぎ・コーン	じゃがいも・小麦粉 砂糖	油			
19	ごはん					米			824Kcal	 <b>駿東の給食の日</b>
	牛乳	牛乳								
	鶏肉とさつまいもの中華炒め		鶏肉	にんじん・ピーマン	たまねぎ・しょうが	さつまいも でん粉・砂糖	油・ごま油	28.1g		
水	地場野菜のタンタンスープ		豚肉・みそ	にんじん	はくさい・もやし 根深ねぎ・しいたけ にんにく・しょうが	はるさめ	油・ごま油 ごま			
20	角型食パン					パン			790Kcal	駿東地区の食 べ物を積極的 に献立に取り 入れる日です。
	メイプルジャム					水あめ・砂糖 メイプルシロップ				
	牛乳	牛乳								
	オムレツ		卵				油			
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・コーン		イタリアド レッパグ			
木	ブラウンシチュー		豚肉・大豆	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・小麦粉	油			須山 給食なし
21	ごはん(するがの極)					米			854Kcal	 <b>和食の日</b> <small>(一社)和食文化国民会議 制定</small>
	牛乳	牛乳								
	さばの竜田揚げ		さば		しょうが	でん粉	油			
	ひじきの炒り煮	ひじき	鶏肉・油揚げ・大豆	にんじん	しょうが グリーンピース	こんにゃく・砂糖	油	30.1g		
金	国清汁		豆腐・みそ	にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ・しいたけ	さといも				
24	<b>振替休日(勤労感謝の日)</b>									
25	ソフトめん					ソフトめん			834Kcal	
	牛乳	牛乳								
	ミートソース	チーズ	豚肉・大豆	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	小麦粉	油・バター			
火	コロッケ		豚肉		たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉・でん粉	油	30.8g		
	ハムと野菜のソテー		ハム	にんじん	キャベツ・コーン		油			
26	麦ごはん					米・麦			818Kcal	
	牛乳	牛乳								
	チキンカレー		鶏肉・大豆	にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・小麦粉	油			
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ コーン	ごまドレッシング ノンイック マヨネーズ		26.5g		
水	いちごのレアチーズ	クリームチーズ 乳製品			いちご	砂糖	油			
27	メロンパン		卵			パン・砂糖			857Kcal	
	牛乳	牛乳								
	たららのさくさくフライ		たら			パン粉・小麦粉 コーンフレーク	油			
	マカロニソテー		かつお	ほうれんそう トマト	キャベツ・にんにく	マカロニ	油	35.5g		
木	コーンミルクスープ	牛乳	鶏肉	にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン	じゃがいも・小麦粉 砂糖	油			
28	ごはん					米			755Kcal	
	手作りお茶ふりかけ	わかめ しらす干し		せん茶		あられ				
	牛乳	牛乳								
	生揚げと豚肉のみそ炒め		生揚げ・豚肉 みそ	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	砂糖・でん粉	油	31.1g		
金	すいとん汁		鶏肉	にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう しいたけ	小麦粉				

11月の旬の食材：さつまいも・さといも・ごぼう・じゃがいも・さんま・さけ・さば・いわし・さわら など

\*都合により献立を変更する場合があります。

**よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!**

 <p><b>むし歯を予防する</b></p>	 <p><b>肥満を予防する</b></p>	 <p><b>あごの発育を助ける</b></p>	 <p><b>味覚の発達をうながす</b></p>	 <p><b>栄養の吸収がよくなる</b></p>
---	---	---	--	--

**歯と口の健康を保つには?**

- ★食事やおやつは **決まった時間に食べる**
- ★食べた後は **しっかり歯をみがく**
- ★カルシウムを意識してとる **カルシウムが多くとれる食べ物**





牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、小魚、小松菜、大豆製品、ひじき、ごま

裾野市栄養士会