令和5年度

給　食　予　定　献　立　表

松戸市立和名ケ谷中学校

3月4日(月)　～　3月10日(日)　　提出日　1月23日(火)　2時間目の休み時間まで

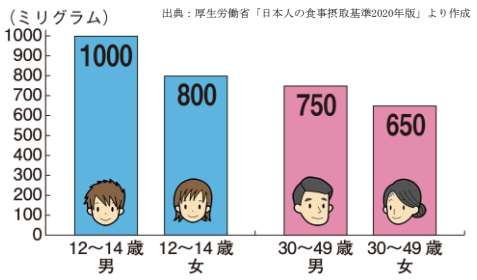
	給食メニュー	
4 (月) 1年生 2年生	●中華丼　▲ナムル　■春雨スープ　◆ココアプリン　▼牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 803kcal】　【蛋白質 37.5g】　【脂質 19.8g】　【食塩相当量 2.9g】 ●米　豚肉　いか　えび　うずら卵　なると　あさり　はくさい　たまねぎ　にんじん　きくらげ　しょうが　サラダ油　塩　こしょう　中華スープの素　オイスターソース　しょうゆ　豚鶏スープ　でんぷん　ごま油　▲こまつな　にんじん　もやし　酢　しょうゆ　みりん　ごま油　すりごま　煎りごま　■はるさめ　ながねぎ　わかめ　干ししいたけ　豚肉　しょうが　豚鶏スープ　中華スープの素　しょうゆ　塩　◆プリンの素　牛乳　▼牛乳	給食弁当
5 (火) 1年生 2年生	●手作りカレーパン　▲テーブルロールパン　■洋風おでん ◆ブロッコリーサラダ　▼オレンジ　○牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 803kcal】　【蛋白質 35.9g】　【脂質 36.0g】　【食塩相当量 3.9g】 ●パン　豚肉　あさり　たまねぎ　にんじん　サラダ油　にんにく　ケチャップ　塩　中濃ソース　オールスパイス　小麦粉　カレールウ　パン粉　大豆油　▲テーブルロール　■とり肉　ウインナー　揚げボール　白ちくわ　こんにゃく　いんげん豆　じゃがいも　キャベツ　だいこん　にんじん　しょうゆ　塩　こしょう　コンソメ　豚鶏スープ　◆ブロッコリー　コーン　にんじん　きゅうり　しょうゆ　酢　サラダ油　レモン果汁　砂糖　アーモンド　▼オレンジ　○牛乳	給食弁当
6 (水) 1年生 2年生	●ごはん　▲納豆　■肉じゃが　◆ごま和え ▼味噌汁　○デコポン　△牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 810kcal】　【蛋白質 35.1g】　【脂質 17.7g】　【食塩相当量 2.6g】 ●米　▲納豆　■豚肉　じゃがいも　たまねぎ　しらたき　にんじん　干ししいたけ　しょうゆ　塩　三温糖　酒　みりん　かつおぶし　えだまめ　◆こまつな　キャベツ　にんじん　煎りごま　すりごま　しょうゆ　みりん　砂糖　▼豆腐　わかめ　だいこん　赤みそ　白みそ　かつおぶし　○デコポン　△牛乳	給食弁当
7 (木) 1年生 2年生	●明太クリームスパゲティー　▲シリアルサラダ　■ポテト豆スープ ◆手作りココナッツピーチパイ　▼牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 821kcal】　【蛋白質 30.3g】　【脂質 31.7g】　【食塩相当量 3.6g】 ●スパゲッティ　サラダ油　にんにく　めんたいこ　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　万能ねぎ　塩　こしょう　コンソメ　白ワイン　小麦粉　バター　牛乳　豆乳　生クリーム　豚鶏スープ　▲コーンフレーク　キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン　薄口しょうゆ　酢　サラダ油　砂糖　こしょう　■じゃがいも　にんじん　たまねぎ　セロリー　大豆　あさり　しょうゆ　塩　こしょう　スープの素　豚鶏スープ　◆パイシート　もも缶　ココナッツ　粉砂糖　▼牛乳	給食弁当
8 (金) 1年生 2年生	●ごはん　▲いわしの蒲焼　■ゆかり和え ◆かき玉汁　▼きなこ豆　○牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 775kcal】　【蛋白質 31.9g】　【脂質 22.4g】　【食塩相当量 2.0g】 ●米　▲まいわし　酒　でんぷん　小麦粉　油　しょうゆ　みりん　三温糖　しょうが　■キャベツ　かぶ　もやし　きゅうり　ゆかり　薄口しょうゆ　砂糖　みりん　◆卵　豆腐　にんじん　ながねぎ　わかめ　しょうゆ　塩　かつおぶし　でんぷん　▼大豆　砂糖　きな粉　○牛乳	給食弁当

給食では、毎日牛乳がつきます。
カルシウムたっぷりの牛乳、
残さないで飲みましょう。

成長期に大切な栄養素

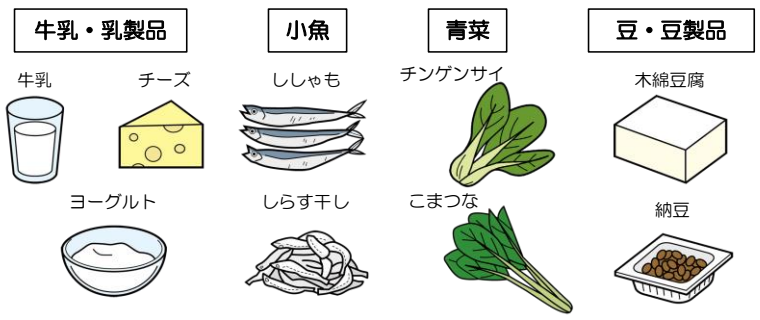
カルシウムをとろう！

１日にとりたいカルシウム量



１日にとりたいカルシウム量をみると、成長期の今は、おとなよりも多く必要なことがわかります。

カルシウムを多く含む食品は？



丈夫な骨や歯をつくるために　食事 ＋ 運動 ＋ 睡眠

栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨（コツコツ）貯金をしていきましょう！

3月11日(月)　～　3月17日(日)

	給食メニュー	
11 (月) 1年生 2年生	●わかめごはん　▲鮭の西京焼き　■アーモンド和え ◆豚汁　▼オレンジ　○牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 796kcal】　【蛋白質 36.2g】　【脂質 23.9g】　【食塩相当量 2.9g】 ●米　わかめ　煎りごま　▲ぎんざけ　西京みそ　しょうゆ　みりん　砂糖　■ほうれんそう　キャベツ　もやし　にんじん　しょうゆ　みりん　アーモンド　◆豚肉　豆腐　さといも　だいこん　ごぼう　にんじん　ながねぎ　赤みそ　白みそ　かつおぶし　▼オレンジ　○牛乳	給食弁当
12 (火) 1年生 2年生	●ちゃんぽん麺　▲わかさぎのフリッター　■ナムル ◆さつまいもとチーズの蒸しパン　▼牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 821kcal】　【蛋白質 41.5g】　【脂質 27.3g】　【食塩相当量 3.7g】 ●中華めん　豚肉　いか　えび　なると　うずら卵　あさり　はくさい　もやし　チンゲンサイ　にんじん　ながねぎ　きくらげ　おろししょうが　塩　こしょう　中華スープの素　しょうゆ　酒　でんぷん　豚鶏スープ　ごま油　▲わかさぎフリッター　油　■もやし　こまつな　にんじん　煎りごま　しょうゆ　酢　砂糖　ごま油　豆板醤　◆むしパンミックス　ベーキングパウダー　卵　牛乳　さつまいも　チーズ　▼牛乳	給食弁当
13 (水)	卒業式　おめでとうございます	
14 (木) 1年生 2年生	●豚味噌丼　▲チャプチェ　■トックスープ　◆バナナ　▼牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 852kcal】　【蛋白質 35.2g】　【脂質 21.5g】　【食塩相当量 2.7g】 ●米　豚肉　赤ワイン　こしょう　赤みそ　豆みそ　しょうゆ　みりん　三温糖　ながねぎ　すりごま　▲はるさめ　キャベツ　こまつな　味付けメンマ　ごま油　こしょう　しょうゆ　中華スープの素　オイスターソース　煎りごま　■とり肉　トック　もやし　たけのこ　こまつな　にんじん　しょうが　こしょう　塩　しょうゆ　豚鶏スープ　◆バナナ　▼牛乳	給食弁当
15 (金) 1年生 2年生	●ごはん　▲ビーフシチュー　■ツナとのりの和風サラダ ◆ココアアーモンド　▼牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 874kcal】　【蛋白質 27.7g】　【脂質 32.4g】　【食塩相当量 1.6g】 ●米　▲牛肉　赤ワイン　バター　にんにく　セロリー　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　マッシュルーム　トマトピューレー　デミグラスソース　ハヤシルウ　ウスターソース　コンソメ　ローリエ　塩　こしょう　パセリ　生クリーム　チーズ　■ツナフレーク　だいこん　ほうれんそう　にんじん　のり　煎りごま　しょうゆ　酢　サラダ油　ごま油　こしょう　砂糖　◆アーモンド　砂糖　きな粉　ココア　▼牛乳	給食弁当

3月18日(月)　～　3月24日(日)

	給食メニュー	
18 (月) 1年生 2年生	●ごはん　▲麻婆厚揚げ　■わかめサラダ　◆野菜スープ ▼りんご　○牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 842kcal】　【蛋白質 36.4g】　【脂質 26.6g】　【食塩相当量 3.4g】 ●米　▲生揚げ　豚肉　あさり　サラダ油　たまねぎ　にんじん　ながねぎ　たけのこ　にら　干ししいたけ　にんにく　しょうが　豆みそ　赤みそ　しょうゆ　酒　豆板醤　オイスターソース　中華スープの素　三温糖　豚鶏スープ　でんぷん　■キャベツ　わかめ　にんじん　酢　サラダ油　ごま油　しょうゆ　三温糖　こしょう　すりごま　◆ハム　たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　あさり　塩　こしょう　しょうゆ　コンソメ　酒　豚鶏スープ　▼りんご　○牛乳	給食弁当
19 (火) 1年生 2年生	●ミニ黒糖パン　▲ミニ米粉パン　■いちごジャム　◆イタリアンハンバーグ ▼切干大根サラダ　○わかめと卵のスープ　△チョコクレープ　□牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ 864kcal】　【蛋白質 44.4g】　【脂質 35.1g】　【食塩相当量 3.9g】 ●黒糖パン　▲こめ粉パン　■いちごジャム　◆豚肉　たまねぎ　塩　こしょう　スキムミルク　卵　パン粉　サラダ油　ウスターソース　ケチャップ　トマトソース　マッシュルーム　チーズ　▼ツナフレーク　切干大根　きゅうり　にんじん　こしょう　しょうゆ　酢　サラダ油　砂糖　煎りごま　○卵　豆腐　こまつな　にんじん　わかめ　あさり　塩　こしょう　しょうゆ　酒　豚鶏スープ　中華スープの素　でんぷん　△クレープ　□牛乳	給食弁当

19日（火）は、今年度の給食最終日です。

**給食運営にご協力いただきまして
ありがとうございました。**

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%