

平成31年



# 給食献立予定表

菊池市立菊池北中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	たんぱく質	
1	金	★★★ 桃の節句献立 ★★★ ちらし寿し		はんぺん汁 さわらの西京焼 菜の花あえ・ひなあられ	ちくわ 錦糸卵 牛乳 はんぺん 豆腐 わかめ さわらの西京焼 ツナ	米 さとう ごま油 ひなあられ	れんこん にんじん しいたけ たけのこ きぬさや たまねぎ なばな キャベツ きゅうり コーン	874 31.4	
4	月	★★★ 受験応援献立 ★★★ カツカレーライス		海藻サラダ	牛乳 とり肉 チーズトンカツ 海藻サラダ しらすぼし	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	874 29.2	
5	火	ミルクパン		パンネのミートソース カシューナッツサラダ デザートプレート (3年生)	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいたす チーズ	ミルクパン 油 カシューナッツ スパゲッティ さとう ケーキ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン いちご オレンジ りんご	882 34.0 (1042) (36.7)	
6	水	とうもろこしごはん		じゃがもち汁 揚げ出し豆腐 ごまあえ	牛乳 とり肉 豆腐	米 バター 白玉だんご 油 ごま さとう でんぷん ねりごま	コーン にんじん 大根 ごぼう ねぎ しいたけ えのきたけ もやし きゅうり	777 23.5	
7	木	かぼちゃパン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ 大根サラダ	牛乳 ベーコン オムレツ ひよこめめ 赤いんげん豆 えんどうまめ	かぼちゃパン じゃがいも さとう マカロニ アーモンド	枝豆 たまねぎ にんじん 大根 キャベツ ホールトマトのカット きゅうり コーン	806 29.5	
8	金	★★★ 卒業お祝い献立 3年生リクエスト ★★★ 赤飯		わかめと麩のすまし汁 鮭フライ ひじきあえ	あずき 牛乳 豆腐 わかめ 本かつお さけフライ ちくわ しそひじき	米 もち米 ごま ぶ 油	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	726 29.9	
11	月	<b>振替休業日</b>							
12	火	ひじきごはん		みそ汁 いわしカリカリフライ 昆布あえ	ひじき だいたす 油揚げ 牛乳 豆腐 みそ 昆布 ちくわ いわしカリカリフライ	米 麦 さとう 油 さといも ごま	にんじん えだまめ 白菜 ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	727 26.9	
13	水	麦ごはん		肉じゃが 春雨の酢の物 手作りふりかけ	牛乳 牛肉 ハム しらすぼし 青のり	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにゃく はるさめ ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 もやし コーン	801 27.3	
14	木	★★★ きくちさんデー「水田ごぼう」★★★ 米粉パン		肉うどん ごぼうサラダ カリボリアーモンド	牛乳 牛肉 かまぼこ ハム いりこ	米粉パン さとう 油 冷うどん麺 すりごま ごま アーモンド マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり コーン	893 42.5	
15	金	<b>お弁当です</b>							
18	月	★★★ ふるさとくまさんデー「荒尾・玉名の味」★★★ 南関あげ丼		ふしそうめん汁 小松菜のごま酢あえ はるか	油揚げ とり肉 たまご 牛乳 豆腐 わかめのり	米 麦 さとう でんぷん 油 そうめん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな はるか	757 26.9	
19	火	オムライス		野菜スープ 鮭のマヨネーズ焼き 1食ケチャップ	とり肉 オムライスシート 牛乳 ソーセージ 鮭	米 油 バターじゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース 白菜 コーン パセリ しめじ	697 37.0	
20	水	★★★ 進級お祝い献立 ★★★ ひのくにパン		クリームシチュー ミモザサラダ デザートプレート	牛乳 とり肉 白いんげん豆 チーズ たまご	ひのくにパン じゃがいも 米粉 バター 油 アーモンド さとう ケーキ	たまねぎ にんじん しめじ コーン フロccoli- きゅうり キャベツ アスパラガス いちご オレンジ	923 33.7	

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

いよいよ、今年度最後の1か月となり、今のクラスで給食を食べるのもあと数日となりました。  
1年間一緒に過ごしてきた仲間との時間を大切にしましょう。  
3年生は、義務教育の卒業とともに、学校給食も卒業です。  
卒業しても偏った食事で体調をくずすことがないよう、日々の食事にきをつけましょう。  
卒業しても偏った食事で体調をくずすことがないよう、日々の食事にきをつけましょう。  
(北中の給食を忘れないでくださいね。)



1,2年生は来年度も、給食を通して正しい食習慣や健康に必要な栄養などについて学びましょう。