平成30年 3月分　中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

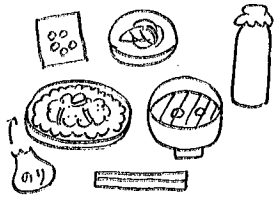
1年間の給食をふりかえってみよう

よくできた…◎　だいたいできた…○　たまにできた…△　できなかった…×

1

エネルギー	たんぱく質	脂質
761 kcal	31.7 g	15.9 g

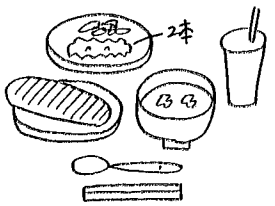
ちらしずし　牛乳
菜の花和え
あさり汁
ひなあられ



2

エネルギー	たんぱく質	脂質
919 kcal	33.4 g	30.5 g

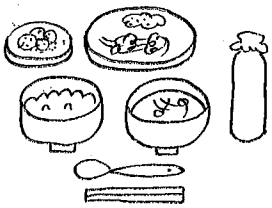
コッペパン　はっ酵乳
いかのアーモンド揚げ
マカロニサラダ
にんじんポタージュ



5

エネルギー	たんぱく質	脂質
818 kcal	34.2 g	17.4 g

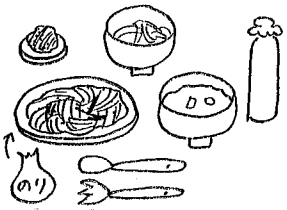
ごはん　牛乳
豚キムチ
キャベツのごま和え
きのこのみそ汁　わらびもち



6

エネルギー	たんぱく質	脂質
800 kcal	36.4 g	28.5 g

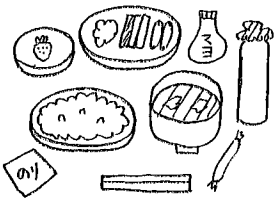
たらこスパゲティー
もやしサラダ　牛乳
コーンポタージュ
粉豆腐ドーナツ



7

エネルギー	たんぱく質	脂質
885 kcal	35.6 g	34.4 g

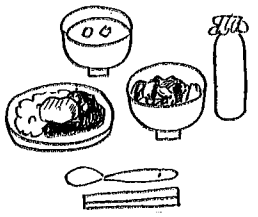
手巻きずし
小松菜のみそ汁
スティックチーズ
いちご　牛乳



8

エネルギー	たんぱく質	脂質
972 kcal	30.0 g	27.5 g

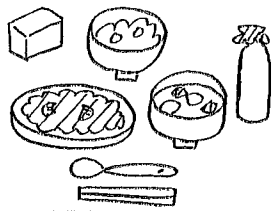
カレーライス　牛乳
チキンカツ
わかめサラダ
フルーツヨーグルト



9

エネルギー	たんぱく質	脂質
853 kcal	27.4 g	29.9 g

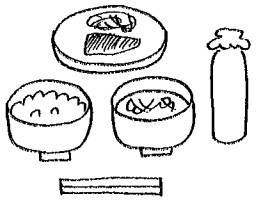
エビピラフ　牛乳
ポトフ
豆のごまマヨ和え
卒業お祝いデザート



12

エネルギー	たんぱく質	脂質
720 kcal	30.3 g	18.8 g

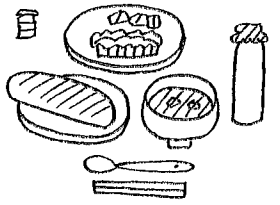
ごはん　牛乳
いわしのしょうが煮
切り干し大根の煮物
青菜のむらくも汁



13

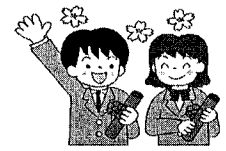
エネルギー	たんぱく質	脂質
858 kcal	35.2 g	30.8 g

コッペパン　牛乳
豆腐とカニのグラタン
あげじゃが　ミニはっ酵乳
トマトと豆のスープ



14

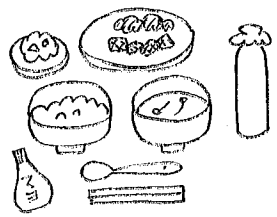
卒業式



15

エネルギー	たんぱく質	脂質
837 kcal	28.6 g	27.8 g

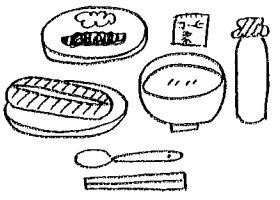
ごはん　牛乳
ピリカラポーク
ゆでブロッコリー　りんごきんとん
きのこの中華風スープ



16

エネルギー	たんぱく質	脂質
807 kcal	30.4 g	29.3 g

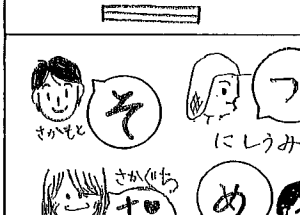
コッペパン　コーヒー牛乳の素
ケチャップフランク
キャベツのカレーソテー
じゃがいもポタージュ　牛乳



19

エネルギー	たんぱく質	脂質
763 kcal	30.7 g	20.5 g

ごはん　牛乳
肉豆腐　清見オレンジ
いかなごのくぎ煮
ブロッコリーのごま和え



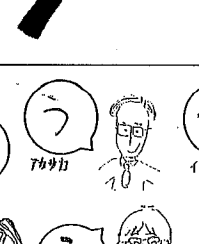
20

エネルギー	たんぱく質	脂質
747 kcal	28.0 g	24.9 g

ベビーパン　牛乳
焼きそば
チンゲンサイのソテー
白菜スープ　バナナ

21

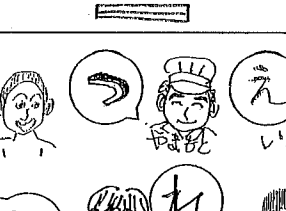
春分の日



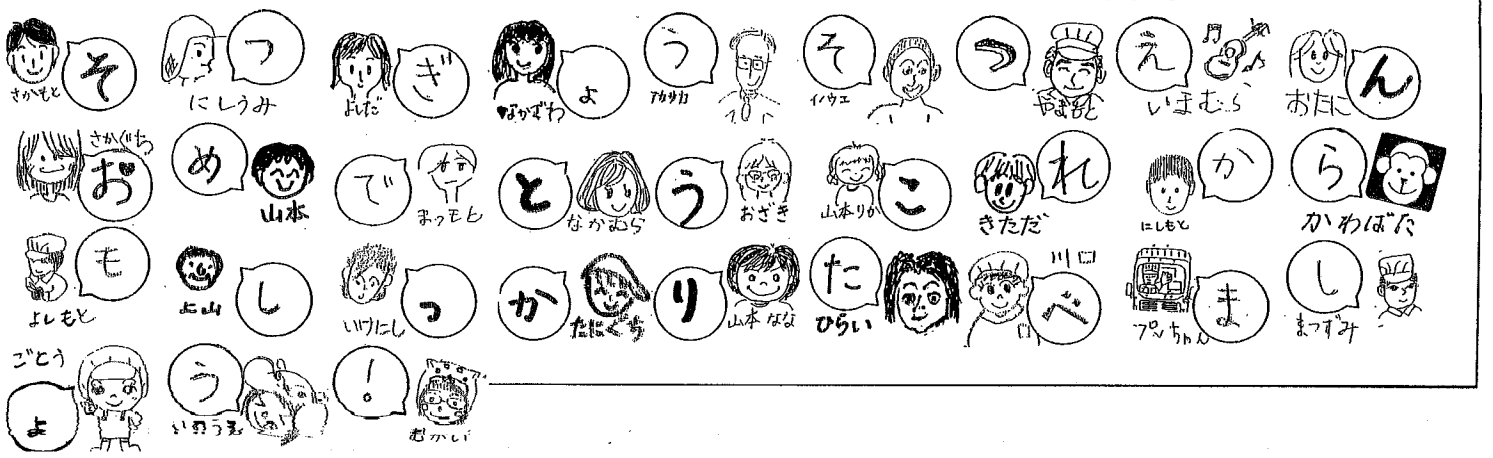
22

エネルギー	たんぱく質	脂質
869 kcal	31.6 g	31.9 g

ごはん　さばの塩焼き
白菜の即席漬け
大根のみそ汁
ヨーグルト　牛乳



みなさんの「おいしかった!」やカラッポになった食缶は、私たち給食ではたらく人にとっての宝物になっています。これからもしっかり食べて元気に過ごしてね!



平成30年 3月分　中学校使用食品表

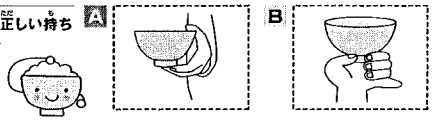
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

食事のマナー 正しいのはどっち？

食事マナーのクイズです。
正しいのはAとBどちらかな？

Q1…A（親指はふちに、その他の指は揃えて底を持つと安定します。）
Q2…B（お皿やトレーの上でひと口ずつちぎって食べましょう。）
Q3…（箸の先をおわんの中に入れます。箸をにぎったままだとおわんをしっかり持てません。）

Q1 お茶わんの正しい持ち方はどっち？ A B



Q2 パンの食べ方で正しいのはどっち？ A B

Q3 汁物を飲むとき、正しい持ち方はどっち？ A B

月	火	水	木	金

1（木）　すしごはん(S)　牛乳

ちらしずし

錦糸卵	13.0 赤
高野豆腐	13.0 赤
むきえび	13.0 赤
たけのこ水煮	19.5 緑
にんじん	26.0 緑
れんこん	13.0 緑
みつば	2.6 緑
干ししいたけ	1.3 緑
淡口しょうゆ	7.8
濃口しょうゆ	1.3
みりん	5.2
砂糖	2.6 黄
米酢	0.7
酒	0.7
刻み海苔	0.7 赤

菜の花和え

チンゲンサイ	39.0 緑
冷凍菜の花	13.0 緑
にんじん	5.2 緑
みりん	2.6
淡口しょうゆ	2.0
煮干しだし	0.1
すりごま	1.3 黄

あさり汁

あさり水煮	19.5 赤
白ねぎ	13.0 緑
けずり節	3.9
だし昆布	0.7
赤みそ	★ 10.4 赤

ひなあられ　1袋　黄

2（金）　コッペパン　はっ酵乳

いかのアーモンド揚げ

かのこいか	60.0 赤
酒	6.0
淡口しょうゆ	3.0
土しょうが	1.0 緑
アーモンドダイス	10.0 黄
小麦粉	8.0 黄
コーンスターチ	2.0 黄
でんぷん	2.0 黄
ベーキングパウダー	0.3
米白絞油	8.0 黄

マカロニサラダ

きゅうり	23.4 緑
マカロニ	11.7 黄
にんじん	5.9 緑
マヨネーズ	9.4 黄
レモン果汁	1.2 緑
砂糖	0.8 黄
自然塩	0.6
洋からし	0.4

にんじんポタージュ

にんじん	39.0 緑
玉葱	32.5 緑
さつまいも	26.0 黄
セロリ	6.5 緑
パセリ	0.7 緑
牛乳	39.0 赤
ポタージュの素	6.5 黄
オリーブ油	0.7 黄
自然塩	0.8
こしょう	0.1
とんこつ	10.4

5（月）　ごはん(S)　牛乳

豚キムチ

豚もも肉	52.0 赤
玉葱	26.0 緑
白菜キムチ	19.5 緑
ピーマン	6.5 緑
土しょうが	0.8 緑
にんにく	0.4 緑
りんごピューレ	13.0 緑
濃口しょうゆ	2.6
酒	2.6
砂糖	1.3 黄
米白絞油	1.3 黄
でんぷん	2.6 黄

キャベツのごま和え

キャベツ	52.0 緑
にんじん	6.5 緑
淡口しょうゆ	2.0
みりん	2.0
煮干しだし	0.1
すりごま	2.6 黄

きのこのみそ汁

えのきたけ	26.0 緑
しめじ	13.0 緑
なめこ	6.5 緑
薄揚げ	6.5 赤
青ねぎ	☆ 13.0 緑
白みそ	★ 13.0 赤
淡口しょうゆ	3.9
けずり節	3.9
だし昆布	0.7

わらびもち

ミニ水晶	46.8 黄
黄な粉	4.7 赤
砂糖	2.3 黄

6（火）　牛乳

たらこスパゲティー

スパゲッティ	65.0 黄
たらこ	32.5 赤
にんじん	19.5 緑
ベーコン	13.0 赤
にんにく	0.4 緑
白ワイン	2.6
自然塩	0.7
パプリカ	0.3 緑
こしょう	0.1
オリーブ油	5.2 黄
刻み海苔	0.7 赤
パルメザンチーズ	4.0 赤

粉豆腐ドーナツ

豆腐の粉	5.0 赤
牛乳	9.0 赤
小麦粉	8.0 黄
砂糖	5.3 黄
鶏卵	4.1 赤
ベーキングパウダー	0.3
米白絞油	1.5 黄

コーンポタージュ

クリームコーン	39.0 緑
にんじん	13.0 緑
玉葱	39.0 緑
セロリ	6.5 緑
パセリ	0.7 緑
牛乳	39.0 赤
ポタージュの素	6.5 黄
自然塩	0.7
こしょう	0.1
とんこつ	10.4
米白絞油	0.7 黄

もやしサラダ

緑豆もやし	39.0 緑
きゅうり	26.0 緑
にんじん	6.5 緑
ボンレスハム	2.6 赤
玉葱	5.2 緑
淡口しょうゆ	2.6
レモン果汁	2.6
砂糖	2.6 黄
菜種サラダ油	2.6 黄
カレー粉	0.3
白ワイン	0.3

7（水）　すしごはん(S)　牛乳

手巻きずし(具)

ポークウインナー	40.0 赤
卵スティック	20.0 赤
にんじん	15.0 緑
きゅうり	39.0 緑
ツナフレーク	13.0 赤
土しょうが	0.5 緑
酒	0.7
みりん	0.7
砂糖	0.7 黄
淡口しょうゆ	0.7
マヨネーズ	10.4 黄
手巻きのり	5.0 緑

小松菜のみそ汁

小松菜	☆ 19.5 緑
白菜	13.0 緑
薄揚げ	6.5 赤
にんじん	6.5 緑
白みそ	★ 10.4 赤
赤みそ	★ 7.8 赤
けずり節	3.9
だし昆布	0.7

いちご　1個　緑

スティックチーズ　1本　赤

8（木）　ごはん(M)　牛乳

カレー

豚もも肉	26.0 赤
玉葱	87.8 緑
じゃがいも	52.7 黄
にんじん	23.4 緑
土しょうが	0.6 緑
にんにく	0.6 緑
カレー粉	0.8
ターメリック	0.4
クミン	0.1
コリアンダー	0.1
りんごピューレ	17.6 緑
トマトピューレ	17.6 緑
プルーンピューレ	2.3 緑
赤ワイン	9.4
ばいせん小麦粉	5.9 黄
バター	2.6 黄
米白絞油	3.3 黄
自然塩	1.8
こしょう	0.1
濃口しょうゆ	1.2
とんこつ	17.6

わかめサラダ

きゅうり	39.0 緑
キャベツ	19.5 緑
にんじん	6.5 緑
玉葱	13.0 緑
干しわかめ	3.3 赤
菜種サラダ油	3.9 黄
レモン果汁	3.9 緑
砂糖	5.2 黄
淡口しょうゆ	10.4
洋からし	0.2

チキンカツ

鶏もも肉	20.0 赤
白ワイン	1.0
自然塩	0.1
小麦粉	4.0 黄
鶏卵	2.5 赤
牛乳	5.0 赤
パン粉	7.5 黄
米白絞油	2.5 黄

フルーツヨーグルト

パインアップル缶詰	13.0 緑
みかん缶詰	19.5 緑
加糖ヨーグルト	52.0 赤

9（金）　牛乳

エビピラフ

米	91.0 黄
むきえび	19.5 赤
玉葱	39.0 緑
にんじん	26.0 緑
セロリ	13.0 緑
にんにく	0.5 緑
パセリ	1.3 緑
ホールコーン	13.0 緑
マッシュルーム缶詰	13.0 緑
バター	2.6 黄
白ワイン	2.6
自然塩	1.3
こしょう	0.1
パプリカ	0.5 緑
米白絞油	1.3 黄

ポトフ

ポークウインナー	19.5 赤
じゃがいも	26.0 黄
玉葱	19.5 緑
キャベツ	26.0 緑
にんじん	13.0 緑
セロリ	13.0 緑
とんこつ	13.0
淡口しょうゆ	2.6
自然塩	0.7
こしょう	0.1
オリーブ油	0.7 黄

卒業お祝いデザート　1個　黄

豆のごまマヨ和え

キャベツ	32.5 緑
ほうれん草	☆ 26.0 緑
大豆	7.8 赤
玉葱	6.5 緑
すりごま	2.6 黄
みりん	2.6
淡口しょうゆ	1.3
レモン果汁	0.9 緑
砂糖	0.9 黄
自然塩	0.1
洋からし	0.1
マヨネーズ	7.8 黄

12（月）　ごはん(S)　牛乳

いわしのしょうが煮

いわし筒切り	40.0 赤
土しょうが	2.6 緑
濃口しょうゆ	9.1
砂糖	6.5 黄

切り干し大根の煮物

切干大根	6.5 緑
薄揚げ	6.5 赤
にんじん	9.1 緑
淡口しょうゆ	3.9
みりん	2.6
砂糖	1.0 黄
ごま油	0.7 黄

青菜のむらくも汁

鶏卵	26.0 赤
ほうれん草	☆ 26.0 緑
えのきたけ	13.0 緑
けずり節	3.9
だし昆布	0.7
淡口しょうゆ	6.5
でんぷん	2.6 黄

13（火）　コッペパン　牛乳

豆腐とカニのグラタン

ほぼり豆腐	45.5 赤
かに	15.0 赤
玉葱	40.0 緑
しめじ	10.0 緑
牛乳	40.0 赤
生クリーム	5.0 赤
ポタージュの素	6.0 黄
バター	3.0 黄
白ワイン	2.0
自然塩	0.4
こしょう	0.1
粉チーズ	5.0 赤
パン粉	1.0 黄
パセリ	1.0 緑

あげじゃが

じゃがいも	72.8 黄
米白絞油	3.6 黄
自然塩	0.2
青のり	0.1 赤

トマトと豆のスープ

カットトマト	39.0 緑
玉葱	26.0 緑
いんげん豆	13.0 黄
キャベツ	13.0 緑
にんにく	13.0 緑
ベーコン	13.0 赤
セロリ	6.5 緑
とんこつ	13.0
自然塩	1.3
砂糖	0.4 黄
オリーブ油	0.7 黄
こしょう	0.1

ミニはっ酵乳　1本　赤

14（水）　卒業式

15（木）　ごはん(S)　牛乳

ピリカラポーク

豚もも角肉	46.8 赤
酒	1.2
自然塩	0.1
小麦粉	5.9 黄
米白絞油	4.7 黄
白ねぎ	5.9 緑
土しょうが	1.2 緑
豆板醤	0.1
濃口しょうゆ	3.5
砂糖	1.2 黄
でんぷん	0.8 黄

ゆでブロッコリー

ブロッコリー	39.0 緑
マヨネーズ	10.4 黄

きのこの中華風スープ

チンゲンサイ	26.0 緑
豆腐	26.0 赤
しめじ	13.0 緑
えのきたけ	13.0 緑
土しょうが	0.7 緑
とんこつ	13.0
淡口しょうゆ	5.9
酒	1.3
こしょう	0.1
でんぷん	2.6 黄
ごま油	0.3 黄
自然塩	0.3

りんごきんとん

さつまいも	36.4 黄
りんご缶詰	20.8 緑
牛乳	8.3 赤
砂糖	0.4 黄
バター	2.1 黄

16（金）　コッペパン　牛乳

ケチャップフランク

ポークフランク	50.0 赤
玉葱	20.0 緑
カットトマト	20.0 緑
トマトケチャップ	20.0
ウスターソース	1.0
濃厚ソース	1.0
砂糖	1.0 黄
米白絞油	1.0 黄

キャベツのカレーソテー

キャベツ	52.0 緑
自然塩	0.7
カレー粉	0.3
ターメリック	0.1

じゃがいもポタージュ

じゃがいも	65.0 黄
玉葱	26.0 緑
セロリ	6.5 緑
パセリ	0.7 緑
牛乳	39.0 赤
ポタージュの素	5.2 黄
オリーブ油	2.6 黄
自然塩	0.7
こしょう	0.1
とんこつ	10.4

コーヒー牛乳の素　1個　黄

19（月）　ごはん(S)　牛乳

肉豆腐

牛もも肉	39.0 赤
豆腐	84.5 赤
玉葱	39.0 緑
糸こんにゃく	39.0 緑
冷凍グリーンピース	6.5 緑
土しょうが	0.7 緑
濃口しょうゆ	5.2
淡口しょうゆ	4.6
みりん	4.6
酒	3.9
砂糖	2.2 黄
だし昆布	0.7
ごま油	0.7 黄

いかなごのくぎ煮

いかなごのくぎ煮	5.2 赤

ブロッコリーのごま和え

ブロッコリー	52.0 緑
淡口しょうゆ	2.6
みりん	2.6
煮干しだし	0.1
すりごま	2.6 黄

清見オレンジ　3/8個　緑

20（火）　ベビーパン　牛乳

焼きそば

焼きそば麺	52.0 黄
豚もも肉	13.0 赤
かのこいか	13.0 赤
キャベツ	52.0 緑
にんじん	13.0 緑
緑豆もやし	13.0 緑
玉葱	13.0 緑
土しょうが	0.7 緑
ウスターソース	13.0
濃厚ソース	9.1
酒	2.6
こしょう	0.1
米白絞油	2.0 黄
青のり	0.3 赤

チンゲンサイのソテー

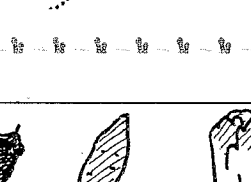
チンゲンサイ	65.0 緑
しめじ	13.0 緑
米白絞油	0.3 黄
自然塩	0.3
こしょう	0.1

白菜スープ

白菜	52.0 緑
にんじん	6.5 緑
焼豚	6.5 赤
パセリ	0.7 緑
土しょうが	0.7 緑
とんこつ	13.0
淡口しょうゆ	2.6
自然塩	0.7
ごま油	0.7 黄
こしょう	0.1

バナナ　1/3本　緑

21（水）　春分の日



22（木）　ごはん(S)　牛乳

さばの塩焼き

さば	60.0 赤
酒	2.5
自然塩	0.4
米白絞油	1.0 黄

白菜の即席漬け

白菜	52.0 緑
にんじん	6.5 緑
白ごま	1.3 黄
刻み昆布	0.7 赤
みりん	2.0
淡口しょうゆ	2.0
ごま油	1.0 黄
煮干しだし	0.1

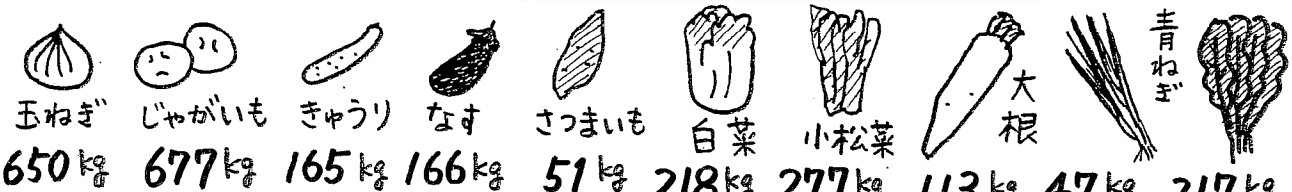
大根のみそ汁

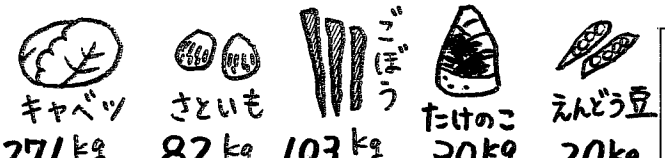
大根	39.0 緑
薄揚げ	6.5 赤
青ねぎ	☆ 6.5 緑
白みそ	★ 10.4 赤
赤みそ	★ 5.2 赤
けずり節	3.9
だし昆布	0.7

ヨーグルト　1個　赤

農協加工部のみなさんにはお世話になってます

今年も千早赤阪村と河南町の野菜を使いました！





育てて下さったみなさん、ありがとうございました！（順不同）

新谷佳三さん　矢倉和夫さん　清井義和さん　高塚勇さん
岡本清子さん　高塚美奈子さん　竹村仁さん
清井登紀博さん　木ノ本雅伸さん　かなん道の駅のみなさん
矢倉英夫さん　石橋秀友さん　クボタサンベジファームのみなさん

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪） 赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル） 緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。　※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。