

献立名	主な食品			献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
3月 十勝豚丼 豆腐としめじの味噌汁 キャベツと昆布の和え物	ご飯 三温糖 グラニュー糖	豚肉	枝豆	18火 卵入り味噌ラーメン いもちピザ	ラーメン ごまごま油 砂糖	鶏卵 豚肉 わかめ 味噌 つと(たらすりみ)	キャベツ 人参 玉葱 もやし 長葱 筍 にんにく 生姜
	ごま 三温糖 ごま油	豆腐 味噌 油揚げ	しめじ 玉葱 小松菜		米油 じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油	チーズ	トマト ビーマン 玉葱 しめじ にんにく
840 kcal あじさいゼリー	砂糖 水あめ	鯉節 昆布	キャベツ ほうれん草	908 kcal 甘夏ゼリー和え	砂糖	甘夏柑 りんご果汁 パイナップル 夏みかん果汁	
4火 焼きそば 野菜コロッケ	中華麺 米油	つと(たらすりみ) 豚肉	キャベツ 玉葱 椎茸 にんにく 人参 ビーマン りんご	19水 メンチカツバーガー 野菜スープ ごぼうとれんこんのサラダ	横割りパンズパン パン粉 小麦粉 でん粉 菜種油	豚肉 鶏卵 チーズ 鶏肉 スキムミルク	キャベツ 玉葱 りんご(ソース) 生姜
	じゃがいも 小麦粉 パン粉 菜種油 砂糖		人参 玉葱 コーン いんげん		じゃがいも	ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 パセリ
899 kcal フルーツクラッカー	クラッカー	チーズ	パイナップル	842 kcal ごぼうとれんこんのサラダ	マヨネーズ ごま 三温糖 ドレッシング	ハム	ごぼう れんこん 人参 コーン 枝豆
5水 黒糖パン ミートボール入り ミネストローネ 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草とベーコンのサラダ	黒糖パン			20木 ご飯 豚汁 いわしの梅煮 ごま和え 納豆	ご飯		
	じゃがいも でん粉	鶏肉 豚肉	人参 キャベツ パセリ にんにく トマト 玉葱		米油 じゃがいも	豚肉 味噌 豆腐	大根 ごぼう 玉葱 にんにく 人参 しめじ 長葱 生姜
743 kcal ほうれん草とベーコンのサラダ	マヨネーズ	鮭	レモン果汁 パセリ	835 kcal 納豆	水あめ でん粉 砂糖	いわし 鯉節	梅
6木 ご飯 いも団子汁 チキン味噌カツ からし和え	ご飯			21金 五目ご飯 さつまいもとキャベツの味噌汁 鶏肉の照り焼き ミニトマト	三温糖 ごま		ほうれん草 白菜
	じゃがいも でん粉 砂糖	豚肉 油揚げ	大根 椎茸 人参 ごぼう 長葱		水あめ でん粉 砂糖	納豆	
796 kcal からし和え	小麦粉 パン粉 ごま油 菜種油 三温糖 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌	にんにく	773 kcal ミニトマト	三温糖 ごま		
7金 ご飯 じゃがいもの味噌汁 ほっけのどさんこ焼き ふきの煮物	ご飯			24月 ご飯 四川豆腐 焼きギョウザ おなかサラダ	ご飯 三温糖 米油	油揚げ ひじき 鶏肉 つと(たらすりみ)	人参 筍 椎茸 ごぼう にんにく
	じゃがいも	油揚げ 味噌	小松菜 人参 玉葱 しめじ		さつまいも	味噌	キャベツ 長葱 人参
754 kcal ふきの煮物	マヨネーズ	ほっけ 味噌 チーズ	キャベツ レモン果汁 玉葱 えのき草 人参 コーン パセリ	790 kcal おなかサラダ	ごま ごま油 三温糖	鯉節	大根 キャベツ きゅうり 人参
10月 北広島ポークカレー アスパラとキャベツのサラダ マヨネーズ(個袋) 洋梨缶	麦ご飯 小麦粉 じゃがいも 米油	豚肉 チーズ 牛乳 大豆	人参 玉葱 枝豆 パナップ 生姜 にんにく りんご トマト	25火 スパゲティナポリタン かぼちゃコロッケ フルーツカクテル	スパゲティ 米油 バター	豚肉	玉葱 しめじ 人参 ビーマン トマト
	マヨネーズ		アスパラ コーン キャベツ		じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 菜種油		かぼちゃ 玉葱
973 kcal 洋梨缶			洋梨	749 kcal フルーツカクテル	砂糖	豆乳	りんご果汁 ぶどう果汁 黄桃 桃果汁 パイナップル 甘夏柑
11火 五目うどん 大学いも 切干大根のナムル	うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ つと(たらすりみ)	人参 ほうれん草 椎茸 長葱	26水 コッペパン メープルシチュー チキン クリームシチュー プレーンオムレツ クチャップ(個袋)	コッペパン メープルシユガー	寒天	
	さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 ごま				じゃがいも 米油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉葱 人参 パセリ
850 kcal 切干大根のナムル	三温糖 ごま油 ごま	鶏肉	切干大根 人参 小松菜	870 kcal ブロッコリーサラダ	ドレッシング (乳・りんごごま使用)		ブロッコリー コーン キャベツ
12水 角食 ブルーベリージャム(個袋) きのこ野菜のスープ ミートローフ キャベツサラダ ごまドレッシング(個袋)	角食 水あめ 砂糖		ブルーベリー	27木 ご飯 キャベツの味噌汁 つくねバーグ 切干大根の煮物	ご飯		
		豚肉	しめじ エリンギ 舞茸 パセリ 椎茸 白菜 大根 人参		でん粉 パン粉 三温糖 ごま	味噌	キャベツ 玉葱 人参 小松菜
745 kcal キャベツサラダ	パン粉 三温糖 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 枝豆 人参 コーン トマト	818 kcal 切干大根の煮物	でん粉 パン粉 三温糖 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌	ごぼう 長葱 枝豆 人参 生姜
13木 ご飯 野菜の味噌汁 さばの香味揚げ 大根のそぼろ煮	ご飯			28金 カレーピラフ 春雨スープ エビシユウマイの 変わり揚げ 冷凍みかん	三温糖 米油	さつまいも つと(たらすりみ) 油揚げ ひじき	切干大根 椎茸 人参 にんにく
	じゃがいも	厚揚げ 味噌	キャベツ なす 人参		ご飯 バター 米油	ウインナー	コーン 玉葱 パセリ 人参 エリンギ トマト
853 kcal 大根のそぼろ煮	でん粉 三温糖 菜種油	さば	生姜 にんにく 玉葱	831 kcal 冷凍みかん	春雨	鶏肉	長葱 えのき草 チンゲン菜 人参
14金 市内中体連	三温糖 米油 マヨネーズ ごま油	鶏肉	大根 人参 生姜 いんげん		パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ 菜種油 砂糖	エビ たらすりみ 鶏卵 ほたて 牛乳 青のり 鯉節	玉葱 みかん
17月 ご飯 わかめスープ ほたてフライ ソース(個袋) チャプチェ	ご飯			17月 ご飯 わかめスープ ほたてフライ ソース(個袋) チャプチェ	ご飯		
	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	大根 長葱 椎茸		ごま油 ごま	豆乳	
798 kcal チャプチェ	菜種油 パン粉 小麦粉	ほたて 大豆粉	りんご(ソース)		三温糖 米油 ごま マヨネーズ ごま油	豚肉 牛肉 昆布	生姜 にんにく 人参 小松菜 白菜 玉葱 大根 人参 にんにく りんご

◎牛乳は毎日つきます。◎都合により一部献立を変更することがあります。


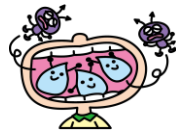

献立表には、給食1食あたりのエネルギー量を表示しています。
中学校給食のエネルギー量の摂取基準は、**830 kcal**です。



食べ物の入口になる歯と口の健康は体全体の健康にも密接なつながりがあります。

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心に良いことがたくさんあります。

よくかんで食べると

おいしく味わえる	食べすぎを防ぐ	むし歯を防ぐ
<p>よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また味覚も発達します。</p> 	<p>ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には口の中のを汚れを落としたり、むし歯を予防したりするはたらきがあります。</p> 
消化を助け 栄養の吸収が高まる	歯並びがよくなる	脳の働きが良くなり 心を安定させる
<p>細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。</p> 	<p>かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。</p> 	<p>よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなり記憶力や集中力が高まります。また心も安定します。</p> 

安全においしく食べるために

食べ物の形状によっては、よくかまずにのみこんでしまうと危険なことがあります。安全に、おいしく食べるために気をつけていきましょう。

