



令和6年度

3月予定献立表

中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
3	月	ちらし寿司		豆腐のすまし汁 いわし生姜煮 菜の花サラダ・ひなあられ	油揚げ 卵 のり 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ロースハム (だし：かつお節 昆布) いわし	米 砂糖 油 ひなあられ	れんこん かんぴょう しいたけ 人参 ねぎ えのきたけ 菜の花 キャベツ こまつな コーン	790 29.7	3日 ひなまつり 女の子の健やかな 成長を願い、ひな 人形や桃の花を飾り ます。
4	火	麦ご飯		豚肉とチンゲンサイのミルク煮 さつまいもバター 手作りアーモンドふりかけ	牛乳 豚肉 スキムミルク かつお節	米 麦 ごま油 米粉 さつまいも 油 バター 砂糖 ごま アーモンド	チンゲンサイ もやし 人参 たまねぎ	811 26.1	
まごわやさしい和食の日 ま：油揚げ・大豆 ご：ごま・アーモンド わ：わかめ や：野菜 さ：かつお節・にぼし し：しいたけ									
5	水	麦ご飯 (少なめ)		きつねうどん わかめと大根のサラダ 大豆といりこのあめ煮	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ 炒り大豆 煮干 (だし：かつお節 昆布)	米 麦 砂糖 うどん アーモンド ごま油 ごま 黒砂糖	人参 しいたけ ねぎ 大根	777 30.5	4日 さつまいもバター 冬休みに町調理職 員の研修で検討し た新献立です。
6	木	コッペパン		米粉コーンスープ レタスとナッツのサラダ ネーブル・ほうれん草オムレツ	牛乳 チーズ オムレツ	パン じゃがいも バター 米粉 カシュナッツ 砂糖 オリーブ油	人参 たまねぎ コーン パセリ レタス きゅうり ネーブル	710 26.9	
7	金	卒業式							
10	月	ポークカレー		ミモザサラダ	豚肉 牛乳 卵	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	枝豆 たまねぎ 人参 レタス ホールトマト キャベツ きゅうり	746 27.5	春先に枝いっばいに 小さい黄色い花をつ けるミモザの木を イメージしたサラダ です。
11	火	麦ご飯		春雨のねぎごまスープ 子持ちししゃもフライ 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 かにかまぼこ 子持ちししゃもフライ	米 麦 はるさめ ごま 油 砂糖 カシュナッツ ごま油	白菜 人参 ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	766 27.0	
12	水	親子丼		千切りポテトサラダ	卵 鶏肉 凍り豆腐 牛乳 ツナ (だし：かつお節)	米 麦 でんぶん じゃがいも ごま マヨネーズ	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり レタス	721 31.5	13日 ウインナーと 野菜のマヨソースやき
13	木	人参パン		ミネストローネ ウインナーと野菜の マヨソース焼き	牛乳 ミートボール ウインナー 大豆・大福豆・金時豆 チーズ	米 粉入り人参パン 砂糖 マカロニ オリーブ油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ いんげん ホールトマト かぼちゃ れんこん ブロッコリー ピーマン	796 31.7	冬休みに町調理職 員の研修で検討し た新献立です。
14	金	麦ご飯		具だくさんみそ汁 カツオカツ 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ 豆腐 カツオカツ (だし：煮干)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	人参 ごぼう 大根 キャベツ ねぎ 切干大根 しいたけ	736 25.4	
17	月	中華おこわ		豆腐と卵のスープ 豚肉と春雨の炒め物 豆乳ムース	かまぼこ 牛乳 豆腐 卵 豚肉	米 もち米 砂糖 ごま油 春雨 でんぶん 油 豆乳ムース	人参 たけのこ きくらげ 枝豆 ほうれん草 キャベツ たまねぎ ねぎ	718 27.0	19日 手作りいちごゼリー 食育の日です。 旬を迎えている いちごを使って 透明ゼリー液で 固めて作ります。 ビタミンC豊富な 食べ物です。
18	火	麦ご飯		キャベツのスープ あさりとの米粉グラタン 大豆ミートのそぼろ	牛乳 鶏肉 あさり チーズ 大豆ミート	米 麦 じゃがいも 油 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉	キャベツ たまねぎ 人参 コーン セロリ ほうれん草	768 31.7	
ふるさとくまさんデー：地域の食材を使ったり郷土料理をしったりします。									
19	水	麦ご飯		けんちん汁 あじのみそマヨネーズ焼 磯和え・手作りいちごゼリー	牛乳 豆腐 あじ のり (だし：こんぶ)	米 麦 じゃがいも ごま油 砂糖 マヨネーズ	こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ いちご ピーマン もやし こまつな	732 30.0	
21	金	麦ご飯		じゃがいものそぼろ煮 揚げ高野豆腐と 野菜のごま和え	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート さつま揚げ 凍り豆腐	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん ごま	こんにゃく たまねぎ 人参 しいたけ いんげん もやし	780 28.5	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食

②厳守！腹八分目

③からだの
リズムにあわせて！

④よくかんで
楽しくゆっくりと



まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。



よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。



人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いから大変重要なことです。

「食べ物」が体を作ります。
好きな物だけを好きな時に、好きなだけ食べるという食べ方では健康な体は作れません。
左記の上手な食べ方を意識して過ごしていきましょう。

