日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	筑前煮 イカねぎ焼き すまし汁(白麩) ひなあられ	ご飯	鶏もも小肉 いかねぎ焼き	わかめ 牛乳	いんげん 人参	板こんにやく れんこん 椎茸	里いも 砂糖 おつゆ ひなあられ 米	油 揚げ油	718 22.6 23.0	【旬の食べ物】 キャベツ ブロッコリー だいこん れんこん いちご 旬の食材は 左の欄に 太い文字 で 記載しています。	
4 (火)	トマトオムレツ おいもとキノコのシチュー いちご コッパン	パン	トマトオムレツ ベーコン	牛乳	人参	しめじ マッシュルーム 玉葱 いちご	さつまいも じゃがいも パン	バター有塩 油	689 22.7 27.2		
5 (水)	鶏の唐揚げ アスパラと小松菜のソテー キャベ玉スープ 【植木中 発案献立】	ご飯	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	こまつ菜 アスパラ 人参	生姜 おろしにんにく コーンカネル キャベツ 玉葱	でん粉 米	揚げ油 油	740 26.0 27.6		
6 (木)	カレー ブロッコリーとシーチキンのサラダ お祝いシヨコケーキ	麦ご飯	豚肉スライス シーチキン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱	じゃがいも シヨコケーキ 丸麦 米	油 エッグ/ケアマネー	927 28.8 32.6		
☆ 植木中学校 発案献立を 提供します ☆											
今年度、植木中学校では『給食からSDGsを考えよう』をテーマに、環境にやさしく、みんなが笑顔で食べられる献立を、委員会ごとに考えました。地元で採れた野菜を使用したり、残食が少なくなるように人気のメニューを取り入れたり、みんなが同じものを食べられるようにアレルギーの少ない献立にしたり...など、様々な工夫がされていて、どのアイデアも素晴らしいです！											
10 (月)	さばホイル焼き 春雨の酢の物 豚汁 【植木中 発案献立】	ご飯	さばホイル焼 米味噌 油揚げ 豚肉スライス	わかめ 牛乳	人参	胡瓜 白菜 大根 ごぼうさがき えのき 板こんにやく	緑豆春雨 砂糖 米	いりごま(白) ごま油	722 29.8 18.7	たくさんのアイデアの中から、5日(水)に体育委員会のみなさんが考えてくれた献立を、10日(月)に美化委員会のみなさんが考えてくれた献立を提供します(※栄養価や作業工程等を考慮し、少し変更しているところがあります)。	
11 (火)	鶏肉のレモン煮 ポトフ ワンローパン 黒豆きなこクリーム	パン	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	ポッカレモン 生姜 おろしにんにく キャベツ 玉葱	でん粉 砂糖 じゃがいも パン	揚げ油 黒豆きなこクリーム	756 27.7 36.6	植木中学校のみなさん、ありがとうございました。	
12 (水)	いわし甘露煮 豚肉とごぼうの甘辛炒め 豆腐とわかめの味噌汁	ご飯	いわし甘露煮 豚肉スライス 米味噌 油揚げ 豆腐	わかめ 牛乳	いんげん 人参	ごぼうさがき 玉葱	砂糖 米	ごま油 油	714 30.7 20.6	今年度の献立は、SDGsの観点から、旬の食材や地産地消を意識して献立を考えました。	
13 (木)	ハンバーグ(デミグラスソース) マカロニサラダ ほうれん草のスープ	ご飯	ハンバーグ ロースハム 鶏もも小肉	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	マッシュルーム コーンカネル 玉葱	砂糖 シエルマカロニ 米	油 エッグ/ケアマネー	799 27.0 28.6	今年度の献立は、SDGsの観点から、旬の食材や地産地消を意識して献立を考えました。	
14 (金)	肉じゃが きゅうりとカニカマの和え物 一食のり卵ふりかけ	麦ご飯	豚肉スライス かにかまぼこ のり卵ふりかけ	わかめ 牛乳	人参	糸こんにやく 玉葱 枝豆むき身 胡瓜	じゃがいも 砂糖 丸麦 米	ドレッシング	692 27.1 16.4	今年度の献立は、SDGsの観点から、旬の食材や地産地消を意識して献立を考えました。	
17 (月)	春雨入りブルコギ 揚げ餃子 中華風スープ	ご飯	牛肉 餃子 鶏ミンチ	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 椎茸 えのき	春雨 でん粉 米	いりごま(白) ごま油 揚げ油	718 21.3 23.0	今年度の献立は、SDGsの観点から、旬の食材や地産地消を意識して献立を考えました。	
18 (火)	タンダーチキン じゃがいものペッパーソテー オニオンコンソメスープ キャロットパン	パン	鶏肉 ベーコン ウインナー	ヨーグルト 牛乳	人参	おろしにんにく 生姜 枝豆むき身 キャベツ 玉葱	じゃがいも キャロットパン	油	690 27.6 35.1	今年度の献立は、SDGsの観点から、旬の食材や地産地消を意識して献立を考えました。	
19 (水)	あじの蒲焼き 信田和え 白菜の味噌汁 【食育の日】	ご飯	あじ 油揚げ かまぼこ 米味噌	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 もやし 白菜 玉葱 しめじ	でん粉 砂糖 米	揚げ油	704 28.4 19.6	今年度の献立は、SDGsの観点から、旬の食材や地産地消を意識して献立を考えました。	
21 (金)	ハヤシライス 海藻サラダ	麦ご飯	牛肉	わかめ 海藻サラダ 牛乳		マッシュルーム 玉葱 グリンピース おろしにんにく コーンカネル キャベツ 胡瓜	砂糖 米 丸麦	油	798 23.1 28.2	今年度の献立は、SDGsの観点から、旬の食材や地産地消を意識して献立を考えました。	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。									830 41.5 28.3	学校給食の栄養基準	

【旬の食べ物】

旬の食材は 左の欄に太い文字で記載しています。

★ 植木中学校 発案献立を 提供します ★

今年度、植木中学校では『給食からSDGsを考えよう』をテーマに、環境にやさしく、みんなが笑顔で食べられる献立を、委員会ごとに考えました。地元で採れた野菜を使用したり、残食が少なくなるように人気のメニューを取り入れたり、みんなが同じものを食べられるようにアレルギーの少ない献立にしたり...など、様々な工夫がされていて、どのアイデアも素晴らしいです！

たくさんのアイデアの中から、5日(水)に体育委員会のみなさんが考えてくれた献立を、10日(月)に美化委員会のみなさんが考えてくれた献立を提供します(※栄養価や作業工程等を考慮し、少し変更しているところがあります)。

植木中学校のみなさん、ありがとうございました。

ひな祭りの色

今年度の献立は、SDGsの観点から、旬の食材や地産地消を意識して献立を考えました。

【今月の直方産食材】

さつまいも
(近藤受委託農産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。素材の味を感じながら、美味しくいただきます。※直方産の野菜は赤字で記載しています。

女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。