

令和6年度

## 3月月間献立表

橿原市立中学校

6つの基礎食食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

3月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;758kcal,たんぱく質;30.9g,脂質;22.5g,カルシウム;416mg,鉄;5.4g,ビタミンA;257μgRE,ビタミンB1;0.66mg,ビタミンB2;0.60mg,ビタミンC;31mg,食物繊維;6.7g,食塩相当量;3.0g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。



今年、学校給食でめぐった世界の国々です。



米 米粉・米粉のカレールウ・厚焼き卵  
ブルーベリーゼリー・はちみつ大豆(奈良県)  
そうめんのふし(宇陀市)生しいたけ(大淀町)

**各国の学校給食**

世界地図上に、各國の学校給食が示されています。各国は、その国旗を持った人物によって表され、その隣に、該国で供給される典型的な学校給食の写真と日本語での説明文が表示されています。

- ドイツ**: パン、牛乳、ジャーマンポテト、アイントブフ、ぶどうゼリー
- フィンランド**: 減量パン、牛乳、ミートボールのトマトソース煮、ロビ・ケイット(サーモンのスープ)、クリスマスケーキ
- 日本**: カレーライス(麦ごはん)、牛乳、大根のツナ炒め
- アメリカ**: パン、牛乳、スラッピージョー、かぼちゃのクリームスープ、魚肉ソーセージ
- イギリス**: パン、牛乳、フィッシュアンドチルタルソース、キャベツのレモンサラダ、冬のUKスープ、ミニゼリー
- フランス**: パン、牛乳、白身魚フライ、ラタトイユ、コンソメスープ
- 中国**: 米粉パン、牛乳、揚げぎょうざ、枝豆、八宝菜
- ベトナム**: パン、牛乳、バインミー、フォー
- 韓国**: ごはん、牛乳、ブルコギ、キムチスープ、焼きのり
- ブラジル**: パン、牛乳、白身魚フライ、チリコンカン、カンジャ、プリン

また、各國の位置に沿って、赤い矢印で、他の国への食事の輸出方向が示されています。