



3月分

給食献立予定表





鋸南町学校給食センター

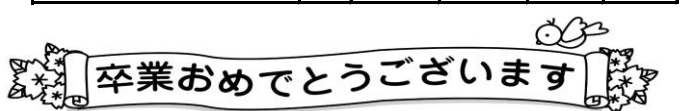
日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I材料 - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)	
		かや体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)					
1 火	ごはん 牛乳 ぎょうざ 冷しゃぶうどんサラダ 具だくさんみそ汁	こめ うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ ぎゅうり	小	608	21.4	18.1	2.2
		ごま こむぎこ でんぷん	とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ にら	中	836	27.4	22.0	2.9
2 水	【6年生が考えたこんだて①】 ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん	小	678	22.6	22.3	2.5
		さとう じゃがいも 大豆マヨネーズ しらたま でんぷん	ベーコン あぶらあげ わかめ しろみそ だいず ぶたにく	キャベツ きゅうり だいこん こまつな	中	882	26.6	24.9	3.1
3 木	ちらしずし 牛乳 ちくわのからあげ 野菜の塩昆布あえ すまし汁	こめ さとう	あぶらあげ ちくわ	ほししいたけ にんじん	小	611	22.3	17.3	3.0
		でんぷん ごま あぶら	たまご こんぶ ぎゅうにゅう とりにく なると	れんこん グリンピース はくさい こまつな だいこん たまねぎ	中	757	26.1	18.5	3.7
4 金	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとブロッコリーサラダ	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく	小	586	21.5	15.5	2.0
		じゃがいも あぶら カレールー	だいず	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー	中	791	27.1	18.0	2.6
7 月	【6年生が考えたこんだて②】 ごはん のり 牛乳 とり肉のゆずしょうゆ焼き ひじきのいり煮 みそ汁	こめ さとう	のり きゅうにゅう	りんご ゆず	小	592	25.8	18.4	2.6
		でんぷん あぶら じゃがいも	とり肉 ちくわ ひじき わかめ とうふ しろみそ	にんじん こまつな だいこん ねぎ キャベツ	中	791	31.8	20.9	3.3
8 火	【6年生が考えたこんだて③】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ みそ汁	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば	しょうが ほうれん草	小	609	22.8	22.5	2.5
		ごま	あかみそ あぶらあげ わかめ しろみそ	にんじん キャベツ もやし だいこん はくさい ねぎ	中	817	28.5	26.6	3.2
9 水	ごはん 牛乳 コロッケ 納豆あえ すまし汁 ミルメーク	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう なつとう	こまつな キャベツ	小	637	20.2	18.4	2.2
		あぶら ごま ミルメーク こむぎこ パン粉 さとう	とうふ	にんじん だいこん たまねぎ ほうれん草 ほししいたけ いんげん	中	835	25.2	21.2	2.7
10 木	【卒業のおいわいこんだて】 ごはん 牛乳 ユーリンチー チーズサラダ キムチスープ お祝いクレープ 	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	はくさい ねぎ	小	706	29.8	25.0	2.5
		でんぷん こめこ さとう ごまあぶら クレープ	チーズ ぶたにく とうふ しろみそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほうれん草	中	913	36.6	28.5	3.2
11 金	小さめコッペパン ハーフやきそば 牛乳 トマトオムレツ ごぼうサラダ	パン 中華めん	ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ	小	605	21.6	22.8	2.9
		あぶら 大豆マヨネーズ ごま でんぷん さとう	たまご とりにく	トマト キャベツ もやし ごぼう きゅうり コーン	中	836	28.0	33.0	4.0
14 月	【6年生が考えたこんだて④】 発芽玄米入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ きんぴら 具だくさん汁 ヨーグルト	こめ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ごぼう	小	702	28.1	24.3	2.4
		こめこ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ わかめ しろみそ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 こまつな だいこん はくさい	中	917	34.1	28.6	3.0
15 火	ごはん 牛乳 白身魚フライ 和風マカロニサラダ 肉団子と野菜のスープ ひとろゼリー	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ	たまねぎ キャベツ	小	682	26.0	22.7	2.3
		マカロニ 大豆マヨネーズ ごま ゼリー パン粉 こむぎこ	だいず とりにく	きゅうり にんじん もやし ほうれん草	中	874	31.1	25.5	2.7
16 水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ 大根サラダ ポトフ	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム	キャベツ だいこん	小	589	23.1	18.1	2.5
		こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく ウィナー とりにく だいず	こまつな にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー にら	中	773	28.3	20.0	3.1
17 木	マーボーどん 牛乳 レバーとお芋のあげからめ (中学) ウエハース	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ	しょうが にんにく	小	685	29.5	21.3	2.3
		さとう でんぷん じゃがいも あぶら こめこ ウエハース	ぶたにく だいず あかみそ とりレバー	にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース ほししいたけ にら	中	956	38.0	27.3	3.0
18 金	きなこあげパン 牛乳 煮たまご 中華スープ チーズ	パン あぶら	きなこ きゅうにゅう	コーン ねぎ	小	660	27.4	29.6	2.8
		さとう ごまあぶら でんぷん	たまご とうふ ぶたにく わかめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	中	811	32.0	34.8	3.3
22 火	わかめごはん 牛乳 メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ とん汁	こめ ごま	わかめ きゅうにゅう	キャベツ きゅうり	小	642	25.0	23.5	2.8
		でんぷん さとう あぶら	ハム ぶたにく あぶらあげ しろみそ とりにく だいず	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こまつな	中	854	32.3	28.1	3.6
23 水	ごはん 牛乳 すずきのチリソースがけ 野菜いため もずく入りかきたま汁 チョコクレープ	こめ でんぷん	ぎゅうにゅう すずき	しょうが たまねぎ	小	688	30.6	24.4	2.4
		あぶら さとう ごまあぶら クレープ	ぶたにく とりにく とうふ たまご もずく	にんじん キャベツ もやし こまつな ほししいたけ	中	898	38.2	28.0	3.0

※都合により、献立を変更することがあります。

学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、友達や先生方と過ごしてほしいと思います。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期ですね。この1年間の食生活を少し振り返ってみましょう。

卒業おめでとうございます