

令和5年3月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
1 水	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト				
	ぎょうざ	ぎょうざ	505	20.4	14.7	1.6
	マーボーひじき	とうふ ひじき ぶた肉 長ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ しめじ にんにく しょうが ごま油 みそ コチュジャン 麻婆ベース	615	23.9	16.3	2.0
	はるさめスープ	とり肉 にんじん もやし 長ねぎ はるさめ コーン しいたけ えのき 小松菜 酒 しょうが がらスープ ごま油	831	30.8	20.5	2.7
2 木	ハヤシライス	こめ じゃがいも 玉ねぎ しめじ にんじん にんにく しょうが ぶた肉 ルウ トマトピューレ ソース コンソメ りんごソース デミグラスソース ワイン 油	476	16.5	16.1	1.7
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり コーン しょうゆ 酢 マヨネーズ ごま	622	20.3	19.6	2.2
	りんご	りんご	824	25.3	23.3	2.8
3 金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ わかめ ごま油 酒 しょうが がらスープ ラーメンスープ	514	21.9	16.6	1.9
	とり肉とじゃがいものごまがらめ	とり肉 じゃがいも 大豆 酒 しょうが かたくり粉 さとう みりん しょうゆ ごま 油	602	26.0	22.6	2.2
	ひなまつり大福	ひなまつり大福	805	33.9	27.6	2.8
6 月	ごはん / ひとくちぶどうゼリー	こめ / ひとくちぶどうゼリー				
	にらまんじゅう	にらまんじゅう	477	19.3	13.9	1.7
	ホイコーロー	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ビーマン ごま油 テンメンジャン かき油 コチュジャン	608	23.1	15.6	2.2
	中華コーンスープ	コーン クリームコーン ほうれん草 玉ねぎ えのき 長ねぎ ごま油 がらスープ ルウ	831	30.9	19.1	2.8
7 火	さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま 酒				
	サバのごまみそがけ	サバ 酒 みそ しょうゆ ごま さとう	525	22.6	16.8	1.7
	こんぶあえ	塩こんぶ きゅうり キャベツ 小松菜 にんじん もやし しょうゆ ごま油	638	25.9	22.8	2.2
	カレーなんばん汁	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しめじ トマト 油あげ とり肉 だし ルウ 油 しょうゆ	861	33.8	27.9	2.8
8 水	肉そぼろ丼	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 大豆 ぜんまい 玉ねぎ にんにく しょうが				
	みそ ごま油 さとう しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん きゅうり	460	20.3	16.2	1.6	
	さつま汁	削り節(だし用) みそ さつまいも とうふ 油あげ 玉ねぎ ほうれん草 大根	603	25.3	19.8	2.1
	オレンジ	オレンジ	808	32.0	23.5	2.6
9 木	ごはん / チーズ	こめ / チーズ				
	イカの更紗あげ	イカ しょうが 酒 かたくり粉 こめ粉 カレー粉 油	514	24.6	16.4	1.8
	納豆あえ	納豆 にんじん 小松菜 キャベツ たくわん ごま しょうゆ だし	640	30.4	19.8	2.2
	いものこ汁	削り節(だし用) みそ じゃがいも さつまいも 里いも 油あげ とうふ ほうれん草 玉ねぎ	804	36.2	21.8	2.8
10 金	ココアあげパン	★ 中学3年2組 ★ ★ リクエストメニュー ★ コッペパン ココア さとう 油				
	豚しゃぶサラダ	ぶた肉 油 キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 和風ドレッシング	538	17.5	17.0	1.7
	ミネストローネ	パプリカ スッキーニ 玉ねぎ にんじん 枝豆 エリンギ コンソメ 油 トマトソース ソース ワイン ウィンナー セロリ	685	21.9	23.0	2.2
	お米のタルト	お米のタルト	843	26.7	28.0	2.8
13 月	ごはん / クレープ	こめ / クレープ				
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく ワイン かたくり粉 こめ粉	540	19.6	16.7	1.5
	ごまあえ	★ 中学3年1組 ★ ★ リクエストメニュー ★ ほうれん草 もやし にんじん キャベツ ごま さとう しょうゆ	668	23.6	22.7	1.9
	みぞれ汁	だし みそ 大根 小松菜 ぶた肉 玉ねぎ えのき にんじん 油	862	30.2	27.7	2.4
14 火	チキンライス	こめ とり肉 玉ねぎ にんじん コーン 油 ケチャップ さとう チキンエキス				
	タラのタルタル焼き	タラ タルタルソース しょうゆ ワイン	501	21.9	16.3	1.7
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウィンナー パプリカ スッキーニ コーン キャベツ 油 ワイン コンソメ	626	26.9	20.4	2.2
	白菜のクリーム煮	白菜 ベーコン にんじん 玉ねぎ 油 枝豆 クリームコーン しめじ ルウ コンソメ 米粉	816	34.8	24.3	2.8
15 水	キーマカレーライス	こめ むぎ とり肉 ぶた肉 にんじん トマトピューレ 玉ねぎ ルウ チャツネ ソース				
	しょうが にんにく ワイン 油 しめじ 大豆 パプリカ スッキーニ	498	18.8	15.9	1.2	
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ もやし にんじん きゅうり ドレッシング	647	23.3	18.5	1.6
	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー	828	28.8	21.6	2.0
16 木	五色ごはん	こめ 五色ごはんのもと				
	サバのゆず香あげ	サバ 酒 しょうが ゆず果汁 かたくり粉 こめ粉 油	549	22.8	16.9	1.7
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし 酢 さとう しょうゆ のり ドレッシング	627	26.0	22.9	2.2
	とん汁	だし みそ ぶた肉 にんじん 大根 長ねぎ とうふ 小松菜 じゃがいも ごま油	869	32.0	27.8	2.7
17 金	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム				
	タンドリーチキン	とり肉 にんにく しょうが カレー粉 レモン 玉ねぎ ケチャップ	501	23.1	16.5	1.9
	小松菜ソテー	小松菜 にんじん ウィンナー パプリカ スッキーニ コーン キャベツ ワイン 油 コンソメ	651	29.1	22.5	2.3
	かぼちゃのポタージュ	牛乳 かぼちゃ クリームコーン 玉ねぎ 生クリーム バター コンソメ ルウ	811	35.4	27.5	2.8
20 月	ごはん	こめ				
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし ワイン	499	19.0	16.0	1.8
	ポテトサラダ	ハム じゃがいも にんじん きゅうり キャベツ マヨネーズ 酢	611	21.5	18.4	2.2
	ピリ辛みそ汁	削り節(だし用) みそ ニラ 油あげ 大根 にんじん こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ	811	28.0	22.6	2.8
22 水	ごはん / 黒糖ビーンズ	こめ / 黒糖ビーンズ				
	スズキの甘酢がけ	スズキ こめ粉 油 しょうゆ 酢 さとう かたくり粉	489	24.0	15.8	1.7
	いりどり	とり肉 ごぼう しいたけ れんこん たけのこ こんにゃく にんじん ごま油 さとう みりん しょうゆ だし	620	27.3	18.2	2.2
	厚あげのみそ汁	削り節(だし用) みそ わかめ 厚あげ 玉ねぎ 大根 小松菜	806	33.5	21.0	2.8
23 木	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト				
	とり肉の南部やき	とり肉 しょうゆ ワイン さとう みりん ごま	527	24.6	14.7	1.6
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 しいたけ 油 さとう しょうゆ だし みりん	635	28.2	15.8	2.0
	なめこ汁	削り節(だし用) みそ 大根 玉ねぎ ほうれん草 なめこ	811	35.9	18.3	2.6

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

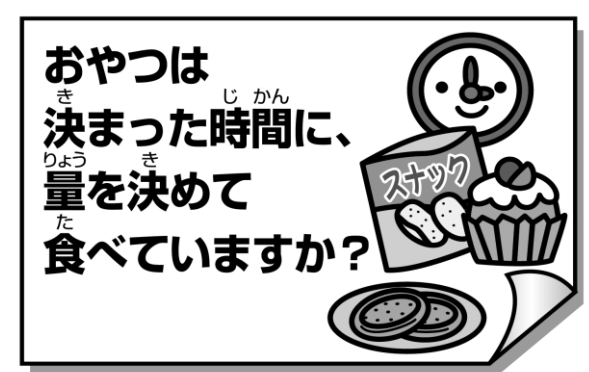
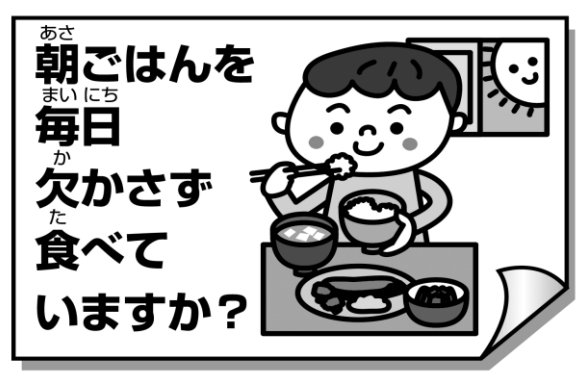
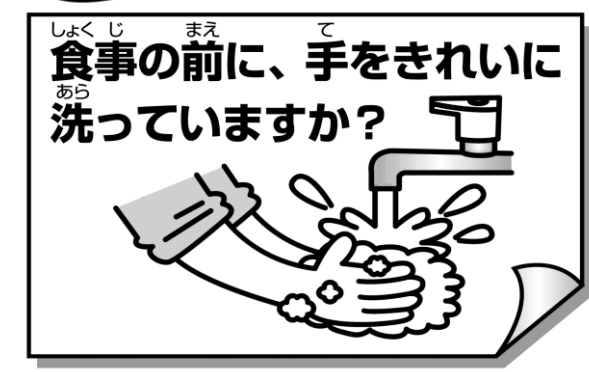
そのひとことが...

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終わるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



みんなのそのひとことが、毎日のエネルギーになっています。

日ごろの食生活を振り返ろう!



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

