



3月 こんだてひょう



昭和村学校給食センター

学校給食摂取基準

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満

今月の平均

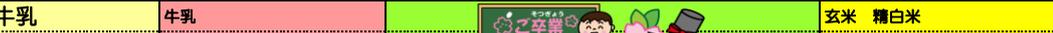
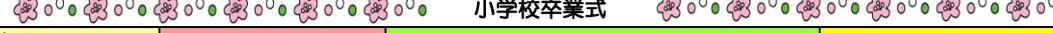
エネルギー：小678kcal 中822kcal カルシウム：小378mg 中416mg 塩分：小2.2g 中2.8g

☆今月の地場産の食材☆

米・こんにゃく・こまつな
チンゲンサイ・ほうれんそう など



| 日 | 曜 | 献立名 | あ か おもにからだをつくる | みどり おもに体の調子を整える | きいろ おもにエネルギーのもとになる | エネルギー(kcal) カルシウム(mg) | |
|----------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|---|---|--------------------------|-----|
| 2 | 月 | 救給カレー・牛乳 | 牛乳 | … 災害に備えよう … | 救給カレー | 小 664 | |
| | | だいこんとツナのサラダ | ツナ | にんじん だいこん 赤ピーマン コーン | うま塩ドレッシング | 300 | |
| | | 具だくさん汁 | 豆腐 | ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ | じゃがいも | 中 797 | |
| | | いよかん 1/4 | | いよかん | | 319 | |
| | | | | | | | |
| 3 | 火 | ちらし寿司 | 牛乳 卵 | にんじん れんこん しいたけ たけのこ かんぴょう さやいんげん | 精白米 玄米 三温糖 | 小 651 | |
| | | おろしハンバーグ | 豚肉 鶏肉 大豆 | だいこん えのき しいたけ たまねぎ | 三温糖 片栗粉 | 526 | |
| | | 土佐和え | かつお節 | キャベツ もやし ほうれんそう にんじん | ごま 三温糖 | 中 775 | |
| | | すまし汁 | あさり わかめ | だいこん にんじん こまつな | 麩 | 614 | |
| | | さくらもち | 白いんげん豆 | | もち米 砂糖 | | |
| 4 | 水 | 食パン・牛乳 | 牛乳 | | 食パン | 小 638 | |
| | | ブルーベリージャム | | | ジャム | 386 | |
| | | とろけるパンキンキッシュ | 卵 豆乳 おから ウインナー チーズ | かぼちゃ ほうれんそう | 三温糖 | 中 789 | |
| | | 野菜のマリネ | | ブロッコリー はくさい カリフラワー 赤ピーマン たまねぎ | 三温糖 オリーブオイル | 430 | |
| | | ミネストローネ | ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ | じゃがいも マカロニ オリーブオイル | | |
| 5 | 木 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 麦 精白米 | 小 641 | |
| | | 麻婆豆腐丼 | 豚肉 大豆 豆腐 | にんじん ねぎ しいたけ もやし たら しょうが にんにく | 三温糖 片栗粉 ごま油 | 387 | |
| | | しゅうまい②③ | 豚肉 | しょうが たまねぎ | パン粉 片栗粉 小麦粉 | 中 775 | |
| | | 野菜のナムル | | もやし こまつな えのき コーン 赤ピーマン | ごま ナムルドレッシング | 426 | |
| | | | | | | | |
| 6 | 金 | ・・・中学校お祝い献立・・・ | | | | | |
| | | オムライス・牛乳 | 牛乳 卵 鶏肉 凍り豆腐 | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース | 精白米 油 三温糖 | 小 663 | |
| | | チキンナゲット2個 | 鶏肉 大豆 | | パン粉 砂糖 | 325 | |
| | | ABCスープ | ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ | じゃがいも マカロニ | 中 925 | |
| | | 中学3年生セレクトメニュー 中学1・2年生ひとくちゼリー | 卒業祝い献立 チーズケーキ or チョコレートケーキ or フリン | | 飲み物：牛乳+ミルク(ココア・コーヒー)・ ジョア(いちご・マスカット・ブルーベリー)・麦茶 | | 359 |
| 9 | 月 | うどん・牛乳 | 牛乳 豚肉 なたと あさり | にんじん きくらげ たけのこ はくさい ねぎ | うどん | 小 666 | |
| | | がんもの煮付け①② | がんもどき | | 三温糖 | 459 | |
| | | ひじきのごま和え | ひじき | ほうれんそう もやし キャベツ にんじん | しょうゆドレッシング 三温糖 | 中 740 | |
| | | 桃まん | | | 小豆 小麦粉 | 480 | |
| | | | | | | | |
| 10 | 火 | 菜飯・牛乳 | 牛乳 | 菜 | 精白米 | 小 678 | |
| | | 手づくりから揚げ②③ | 鶏肉 大豆 | にんにく しょうが | 三温糖 片栗粉 油 ごま油 | 301 | |
| | | れんこんサラダ | かつお節 | れんこん キャベツ ほうれんそう コーン | 三温糖 ノンエッグマヨネーズ | 中 816 | |
| | | けんちん汁 | しほり豆腐 | ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ | じゃがいも 油 | 319 | |
| | | みかんゼリー | | | | | |
| 11 | 水 | キャロットパン・牛乳 | 牛乳 | | キャロットパン | 小 637 | |
| | | マカロニグラタン | 鶏肉 大豆 脱脂粉乳 チーズ | たまねぎ しめじ パセリ | マカロニ パン粉 | 447 | |
| | | 赤黄緑サラダ | | ブロッコリー はくさい 赤ピーマン コーン | フレンチドレッシング | 中 797 | |
| | | コロコロチキンチキン ペッパースープ | 鶏肉 | たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ | はるさめ | 504 | |
| | | | | | | | |
| 12 | 木 | ・・・中学3年生最後の給食・・・ | | | | | |
| | | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米 麦 | 小 649 | |
| | | きのこ豚丼の具 | 豚肉 | たまねぎ しめじ しいたけ 赤ピーマン ねぎ たら こんにゃく にんにく | 油 ごま 三温糖 | 306 | |
| | | たびだちおひたし | かつお節 | こまつな キャベツ もやし にんじん | | | |
| | | 9年間たくさん食べてくれて ありがとう汁 | 凍り豆腐 豆腐 わかめ | にんじん だいこん | | | |
| 中学3年生 いちご2個 | | いちご | | 中 760 | | | |
| ・・・大河原小学校6年生お祝いセレクトメニュー・・・ | | | | | | | |
| 大河原小学校6年生 セレクトメニュー | セレクトメニュー クレープ(いちご・チョコレート・ブルーベリー)・タルト(焼きフリン・りんご・ブルーベリー) 牛乳+ミルク(ココア・コーヒー)・ジョア(いちご・マスカット・ブルーベリー)・麦茶 | | | | 394 | | |
| 大河原小学校1～5年生 ひとくちりんごゼリー | | | | | | | |

| 日 | 曜 | 献立名 | あか おもにからだをつくる | みどり おもに体の調子を整える | きいろ おもにエネルギーのもとになる | 1材料-(kcal) 1材料量(mg) |
|---|---|----------------------------|--|--|-----------------------|------------------------|
|  中学校卒業式  | | | | | | |
| 13 | 金 | 玄米ごはん・牛乳 | 牛乳 | ご卒業おめでとうございます! | 玄米 精白米 | 小 642 314 |
| | | ふりかけ わかめ | わかめ のり かつお節 |  | 片栗粉 油 | |
| | | バサの竜田揚げ | バサ |  | ごま ごま油 | 中 なし |
| | | キムタクサラダ | | こまつな はくさい もやし にんじん たくあん キムチ | | |
| | | ハッピーラッキーみそスープ | ちくわ | ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ ハートこんにゃく | じゃがいも | |
| | | とろける豆乳プリン(乳卵なし) | 豆乳 | | | |
| 16 | 月 | クリームスパグッティ・牛乳 | 牛乳 生クリーム ベーコン | たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ | スパグッティ オリーブオイル | 小 686 318 |
| | | 色いろいろサラダ | | ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン | イタリアンドレッシング | |
| | | プライドポテト | | チンジャオロースは漢字で書くと『青椒肉絲』 | | じゃがいも 油 |
| 17 | 火 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 麦 精白米 | 小 596 287 |
| | | チンジャオロース | 豚肉 | しょうが にんにく にんじん ピーマン もやし だけのこ | 三温糖 片栗粉 油 | |
| | | 中華きくらげサラダ | | こまつな キャベツ 赤ピーマン きくらげ | 中華ドレッシング | 中 715 304 |
| | | わかめスープ | わかめ なた | たまねぎ にんじん しめじ | | |
| 18 | 水 | ココアパン・ショア | ショア | 南小学校：リクエスト | | 小 715 232 |
| | | 照り焼きチキン | 鶏肉 | | ココアパン | |
| | | シーザーサラダ | | キャベツ ブロッコリー こまつな 赤ピーマン | クルトン シーザードレッシング | 中 890 379 |
| | | コンスープ | いんげんまめ 脱脂粉乳 | たまねぎ にんじん コーン パセリ | | |
| | | 焼きプリンタルト | | | | |
| 19 | 木 | まいだけごはん・牛乳 | 牛乳 油揚げ | にんじん ごぼう まいだけ こんにゃく | 精白米 三温糖 | 小 658 291 |
| | | さわらの西京焼き | さわら | | | |
| | | つなツナサラダ | ツナ | こまつな キャベツ にんじん | 三温糖 油 | 中 765 368 |
| | | カムカムみそしる | 厚揚げ | たまねぎ にんじん もやし 切り干し大根 | | |
| | | ・・・南小学校 東小学校お祝いセレクトメニュー・・・ | | | | |
| | | 南・東小学校6年生 セレクトメニュー | セレクトメニュー クレープ(いちご・チョコレート・ブルーベリー)・タルト(焼きプリン・りんご・ブルーベリー) 牛乳+ミルク(ココア・コーヒー)・ショア(いちご・マスナット・ブルーベリー)・麦茶 | | | |
| | | 南・東小学校1~5年生 ひとくちりんごゼリー | | | | |
| ・・・小学校6年生最後の給食・・・ | | | | | | |
| 23 | 月 | 中華麺・牛乳 | 牛乳 | | 中華麺 | 小 669 346 |
| | | ぎょうざ②③ | 豚肉 鶏肉 大豆 | しょうが ねぎ たら キャベツ たまねぎ | 小麦粉 片栗粉 | |
| | | ささみサラダ | 鶏肉 | こまつな キャベツ にんじん もやし | ごま パンパンジードレッシング | 中 815 380 |
| | | 中学行ってもがんばりま しょうゆラーメン | 豚肉 なた | にんじん たけのこ もやし ねぎ にんにく コーン | 油 | |
|  小学校卒業式  | | | | | | |
| 24 | 火 | 玄米ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米 玄米 三温糖 | 小 なし |
| | | ピリ辛ぶーぶーやきにく | 豚肉 凍り豆腐 | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく | ごま 三温糖 | |
| | | カムカムサラダ | | キャベツ 切り干し大根 ブロッコリー コーン | うま塩ドレッシング | 中 743 359 |
| | | わんだんスープ | なた | たまねぎ にんじん はくさい しめじ チンゲンサイ | わんだん ごま油 | |
| | | いちごプリン(乳卵なし) | 豆乳 | | | |
| 25 | 水 | 背割りコッパン・牛乳 | 牛乳 | おすすめは ツナマヨサンド | | 小 623 318 |
| | | ハニーペッパーチキン | 鶏肉 | にんにく | コッパン | |
| | | ツナマヨコーンサラダ | ツナ | たまねぎ キャベツ こまつな コーン | 三温糖 はちみつ オリーブオイル | 中 761 350 |
| | | コンソメスープ | ベーコン | たまねぎ にんじん だいこん はくさい | じゃがいも | |
| 26 | 木 | 玄米ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米 玄米 | 小 662 376 |
| | | 1年間おつかレー | 豚肉 いんげんまめ 豆乳 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく | じゃがいも | |
| | | たかい先生の気まぐれサラダ | 塩こんぶ | こまつな キャベツ にんじん もやし | ごま ごま油 | 中 799 414 |
| | | 元気Fullーツ杏仁豆腐 | 豆乳 | もも パインアップル みかん | | |



1年間ありがとうございました。
来年度もみなさんの成長を楽しみにしています！