

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和4年 3月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	火	わかめごはん	牛乳	肉じゃが 五目厚焼き卵(幼・小) ほうれん草オムレツ(中)	牛乳、わかめ、豚肉、 がんもどき、 厚焼き卵(幼・小のみ)、 オムレツ(中のみ)	こんにやく、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 ほうれん草(中のみ)	ごはん、油、さとう、 じゃがいも	665kcal 28.5g 20.8g
2	水	ごはん	"	かぼちゃひき肉フライ ポイルブロッコリー、すまし汁 パッパケチャップソース お米のタルト(中3のみ)	牛乳、ひき肉フライ、 豆腐、かまぼこ、わかめ	かぼちゃ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ	ごはん、油、 タルト(中3のみ)	638kcal 21.5g 19.7g
3	木	キムチ丼	"	春雨スープ ひなあられ	牛乳、豚肉、ベーコン、 豆腐、わかめ	にんにく、はくさい、キムチ、 もやし、にら、にんじん、 小松菜、たまねぎ、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ごま油、はるさめ、 ひなあられ	634kcal 25.6g 19.0g
4	金	ハヤシライス	"	フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、 スキムミルク	たまねぎ、しめじ、にんじん、 グリーンピース、もも、みかん、 パイナップル	ごはん、じゃがいも、 油、杏仁風ゼリー	664kcal 22.1g 16.8g
7	月	小型米粉パン ブルーベリージャム	牛乳	焼きそば 春巻き	牛乳、春巻き、豚肉、 さつまあげ、青のり	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ	小型米粉パン、ジャム、 油、焼きそばめん	814kcal 29.3g 33.5g
8	火	ごはん	"	鶏肉とこんにやくのみそ煮 切り干し大根のサラダ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 みそ、とりささみ	しょうが、れんこん、たけのこ、 こんにやく、たまねぎ、 にんじん、切り干し大根、 小松菜、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ドレッシング	593kcal 25.5g 14.1g
9	水	ごはん	"	さわらの照り焼き風 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳、さわら、豚肉、 さつまあげ	ごぼう、こんにやく、にんじん、 さやいんげん、しょうが	ごはん、かたくり粉、 油、さとう、ごま	640kcal 29.7g 18.9g
10	木	ごはん	"	鶏肉の竜田揚げ さつま汁 お祝いケーキ	牛乳、鶏肉、豆腐、 わかめ、みそ	しょうが、にんじん、ごぼう、 しいたけ、ねぎ	ごはん、かたくり粉、 油、さつまいも、ケーキ	817kcal 30.9g 25.3g
11	金	ごはん	"	豆腐の中華風煮 れんこんとツナのサラダ	牛乳、豆腐、豚肉、 ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、枝豆、 れんこん、小松菜、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、ドレッシング	629kcal 26.9g 20.2g
14	月	米粉パン	牛乳	ハンバーグきのこソース ポテトスープ	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン	たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、にんじん、 とうもろこし、ねぎ	米粉パン、油、さとう、 じゃがいも	643kcal 28.3g 23.4g
15	火	ごはん	"	かぼちゃの含め煮 ごま酢あえ	牛乳、鶏肉、大豆、 がんもどき、ちりめん	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、こんにやく、枝豆、 キャベツ、小松菜、れんこん、 すだち	ごはん、油、さとう、 ごま	611kcal 24.9g 16.7g
16	水	れんこんそぼろ丼	"	わかめスープ	牛乳、豚肉、大豆、 ベーコン、豆腐、わかめ	れんこん、しそ、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ごま	616kcal 23.3g 20.2g
17	木	ごはん	"	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮	牛乳、さば、みそ、鶏肉、 油揚げ、大豆、ひじき	こんにやく、れんこん、 にんじん、たけのこ	ごはん、油、さとう	667kcal 28.7g 21.1g
18	金	ごはん	"	野菜炒め しゅうまい	牛乳、豚肉、さつまあげ、 しゅうまい	にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 たけのこ、さやいんげん	ごはん、油、ごま	656kcal 26.6g 21.8g
22	火	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 茎わかめ、とりささみ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、ブロッコリー、 とうもろこし	ごはん、油、 じゃがいも、さとう、 ドレッシング	623kcal 29.4g 15.8g
23	水	ごはん	"	さわらの南蛮漬け ふしめん汁	牛乳、さわら、鶏肉、 わかめ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、だいこん、 はくさい	ごはん、かたくり粉、 油、さとう、ふしめん	645kcal 29.1g 18.4g

- ※ 7日(月)～9日(水)……………中学校3年生の給食はありません。
- ※ 11日(金)……………中学校の給食はありません。
- ※ 14日(月)……………中学校3年生の給食はありません。
- ※ 16日(水)～18日(金)……………中学校2年生の給食はありません。
- ※ 17日(木)……………小学校6年生の給食はありません。
- ※ 18日(金)……………幼稚園年長組の給食はありません。

献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の 1食あたりの栄養価です。

春休みに 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養バランスにも気をつけるとういすね。

