

令和4年 3月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	火	ピビンバ	牛乳	わかめスープ 冷凍アップル	ぎゅうひきにく みそたまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ りんご	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	657 795	24.7 29.7	23.4 28.0	2.6 3.4
2	水	麦ごはん	牛乳	とりのねぎソースあえ そえやさい けんちん汁	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	650 789	25.8 30.9	24.0 29.0	1.9 2.5
3	木	金時豆入り ちらしずし	牛乳	焼きさわらのみそかけ 押し麦汁 ひなあられ	こうやどうふ かま ぼこたまご さわら みそ とりにくとうふ ちくわ 金時豆	ぎゅうにゅう	にんじん なばな ねぎ	ゆず れんこん ほししいたけ しょうが はくさい だいこん	こめ さとう おおむぎ ひなあられ	632 739	30.1 35.5	17.0 19.1	3.5 4.2	
4	金	ナン	牛乳	豆入りキーマカレー フルーツ白玉	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト缶 ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ パイン ももかん みかん	ナン こむぎこ しらたまご さとう	あぶら	653 832	28.8 36.5	22.9 27.9	2.4 3.3
7	月	ごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ 焼きプリンタルト	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも こんにやく さとう 焼きプリンタルト	あぶら ごま	731 860	24.1 28.6	22.8 25.4	2.2 2.9
8	火	ごはん	牛乳	さばのてりやき きりぼし大根の煮物 こまつなのアーモンドあえ	さばのてりやき とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たけのこ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	640 799	26.2 32.7	17.6 22.0	2.0 2.6
9	水	他人丼	牛乳	パリパリそうめんサラダ	ぎゅうにく かまぼこたまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ こんにやく さとう そうめん	あぶら ドレッシング	648 786	25.6 30.8	21.4 25.6	2.6 3.2
10	木	赤飯 卒業祝い献立	牛乳	てりやきチキン ブロッコリーのごまあえ すまじる お祝いケーキ	あずき とりにく なたまき とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにく キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ もちごめ さとう でんぶん いちこのケーキ	ごま	714 863	30.3 37.1	23.0 26.8	3.1 4.1
11	金	セルフホット ドッグ(切り込 みコッペ)	牛乳	ウインナー・カレーキャベツ パックケチャップ ホワイトシチュー	ウインナー ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン カリフラワー	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	616 697	24.4 28.8	24.9 29.2	2.8 3.1
14	月	ごはん 味つけのり	牛乳	鮭の香味焼き いんげんのごまあえ にゅうめん	さけ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ねぎ さやいんげん にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう そうめん	ごま ごまあぶら	597 743	29.9 39.2	15.2 18.2	2.4 3.3
15	火	麦ごはん	牛乳	手作りささみごまフライ ポイルキャベツ ソース わかめのみそ汁 すだちゼリー	ささみ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ すだちゼリー	ごま あぶら	646 755	32.5 35.4	16.5 19.0	2.7 3.4
16	水	ごはん ごま昆布	牛乳	うま煮 パンサンスー	とりにく ミニがんも さつまあげ チキンハム	ぎゅうにゅう ごま昆布	にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ きゅうり キャベツ もやし	こめ こんにやく じゃがいも さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	646 785	24.4 29.5	18.0 21.2	2.5 3.0
17	木	ごはん	牛乳	ホイコーロウ ショウロンポウ きよみオレンジ	ぶたにく ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ オレンジ	こめ さとう	あぶら	678 786	25.4 29.4	22.4 24.0	1.5 1.9
18	金	ミニツイスト パン	牛乳	スパゲティナポリタン 大豆とりにこのコールスローサラダ ヨーグルト	ぶたにく ウインナー だいず チキンハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピュー レー	にんにく たまねぎ エリンギ りんご キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	685 780	28.3 32.9	23.5 26.3	2.3 2.7
22	火	ひじきまぜ ごはん	牛乳	魚の揚げ煮 とんじる	とりにく あぶらあげ さわらぶたにく みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	613 731	30.1 35.4	20.9 24.1	2.4 3.2
23	水	コッペパン いちごジャ ム	牛乳	ポークビーンズ ひじきとコーンのサラダ みかんゼリー	ぶたにく ベーコン だいず チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ひじき	にんじん トマトかん トマトピュー レー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	コッペパン いち ごジャム じゃが いも さとう ゼ リー	あぶら ごまドレッシ ング	681 806	25.0 30.2	25.5 29.6	2.2 2.7

ご卒業・進級おめでとうございます！ 献立太字は中3リクエストです。
卒業生のみなさんは、いよいよ学校給食を食べるのもあとわずかです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし健康で充実した毎日を送ってほしいと願います。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

今月の地産地消 米・ブロッコリー・キャベツ・菜の花・ゆず酢・もち米

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に「よくできた...○、時々できた...△、全然できなかった...×」を書き入れましょう。

0...10点、△...5点、×...0点
として、採点してみよう！

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

100点

<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>	<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>よくかんで食べる事ができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意！</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べる事ができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>