

3月学校給食献立予定表



今月の目標
きゅうしょくについて
いちねんを
ふりかえってみよう

かわしまちようりゅうがっこうきゅうしょく
川島町立学校給食センター

令和 2 年度

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしょくの のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	月	ごはん 牛乳	なめこじる とりにくのパンこやき ごもくきんぴら ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう マヨネーズ(エッグフリー) パンこ	だいこん なめこ ねぎ にんにく こまつな ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ	小学生 601 中学生 787	小学生 25.0 中学生 32.5		
2	火	じごなうどん 牛乳	ほうとうふううどん(しる) さつまいものレモンに みずなのサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	じごなうどん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ ほししいたけ レモンじる みずな キャベツ コーン	629 774	22.6 27.2		
3	水	すめし (ちらしずし) 牛乳	すましじる(たいいり) とうふハンバーグ ちらしずしのぐ ひなあられ	ぎゅうにゅう たい とうふハンバーグ あぶらあげ	すめし はるさめ でんぶ あぶら さとう ごま ひなあられ	えのきたけ はくさい みつば にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	650 816	24.9 31.1		
4	木	くろパン 牛乳 (中250cc)	ミネストローネ オムレツのミートソースがけ マカロニサラダ スライスチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ ぶたにく チーズ	くろパン オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマトかん キャベツ パセリ えだまめ きゅうり	605 877	22.7 34.2		
5	金	ごはん 牛乳	にくじゃが さばのみそだれかけ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しらたき えだまめ きよみオレンジ	691 859	25.2 30.6		
8	月	ごはん 牛乳	かきたまじる ごまつね(小②中③) きりほしだいこんのシャキシャキそぼろ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ごまつね ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ きりほしだいこん こまつな	658 841	25.6 32.4		
9	火	ホットちゅうかめん 牛乳	わかめラーメン(しる) はるまき きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく はるまき わかめ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん コーン ねぎ きゅうり キャベツ	658 825	25.6 31.6		
10	水	ごはん 牛乳	ちくぜんに さわらのさいきょうやき もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さおりとうふ うすらたまご さわらのさいきょうづけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ	678 841	29.2 35.4		
11	木	ツイストパン 牛乳 <small>中山小学校のみかん を使用しています</small>	まめいりコーンポタージュ とりのからあげみかんソースがけ さつまあげとやさしいのしおいため	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ とりにく さつまあげ なまクリーム	ツイストパン あぶら パター こむぎこ でんぶ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース コーン しょうが にんにく みかんかじゅう レモンじる いんげん	689 875	26.7 32.6		
12	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー やきウィンナー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト フランクフルト	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるごとう ココア さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソー すりおろしりんご キャベツ きゅうり えだまめ	737 920	27.0 33.0		
15	月	ごはん 牛乳	みそしる ハンバーグのたまねぎソース ひじきのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ハンバーグ ほしひじき	ごはん あぶら さとう でんぶ ごま	きりほしだいこん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	684 854	25.8 31.7		
16	火	じごなうどん 牛乳	とりしおうどん(しる) ちくわのてんぷら(小①中②) こんにゃくのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく	じごなうどん あぶら でんぶ ごまあぶら こむぎこ さとう	しょうが にんじん しめじ ねぎ たまねぎ こんにゃく えのきたけ ピーマン	633 787	25.4 31.1		
17	水	ごはん 牛乳	とんじる たいのかおりあげみぞれあん わふうキャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たい こんぶ あおのり	ごはん あぶら さといも でんぶ さとう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな こんにゃく しょうが だいこん きゅうり キャベツ	664 828	29.9 36.7		
18	木	コッペパンスライス 牛乳	ポークビーンズ クリームスパゲティー ミックスフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく なまクリーム チーズ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう スパゲティー パター ぶどうゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん コーン しめじ パインかん みかんかん りんごかん	692 881	27.2 33.5		
19	金	ごはん 牛乳	とうふとえびのごもくいため しゅうまい(小②中③) ナムル	ぎゅうにゅう えび とうふ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ こまつな だいすもやし	637 811	27.3 34.4		
22	月	ごはん 牛乳	ワンタンスープ にくだんこのケチャップソース(小②中③) ごぼうサラダ アーモンドこざかな(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご かたくちいわし	ごはん あぶら ワンタン あぶら さとう ごま ごまあぶら アーモンド	にんじん キャベツ ねぎ もやし こまつな トマトかん ごぼう コーン きゅうり	632 842	23.4 31.8		
23	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	かんどんめん(しる) こもちししゃもフライ(小①中②)・ソース なのはなとコーンのサラダ おいしいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご こもちししゃも	ホットちゅうかめん あぶら でんぶ ごまあぶら さとう いちごゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい ねぎ こまつな もやし コーン なばな チンゲンサイ	669 884	26.5 35.9		
17回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※太字の食品は、川島町産の食材を使っています。				今月の平均栄養摂取量		659 841	25.9 32.7	
							学校給食摂取基準		650 830	21~33 27~42

~1年間の食生活についてふりかえってみましょう~

- ① 食事の前は、手をきちんと洗って食べた。
- ② はしを正しく持って食べた。
- ③ 食事のマナーを守って食べた。
- ④ ひと口ひと口、よくかんで食べた。
- ⑤ 好き嫌いしないで、バランスよく食べた。
- ⑥ 食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。
- ⑦ 朝ごはんを毎日食べた。
- ⑧ おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

この1年間どうだったかな?できていなかったことは、どうしてできなかったか考えてみよう!

ひなまつりの話

ひなまつりには、おひな様と一緒にひなあられやしもちを飾りますね。ひなあられやしもちの色づかいにも意味があり、ただの飾りではないのです。

ひなあられやしもちは、ピンク、白、緑の3色を使ってあることが多いようですが、ピンクは桃の花を表し、健康を祝い、白は残雪から、清らかさを表します。そして緑は春の若草を表します。この3色は雪が溶け、草花が目覚める春の喜びをあらわしています。

食材の使用予定産地について

★給食の写真をホームページに掲載しています。

ホームページアドレス

<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>