



3月学校給食献立予定表

2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます。



令和3年度

今月の目標 きゅうしょくについていちねんをふりかえてみよう

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいよりょう	
		しゅしょくのみもの	お か す	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	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ねぎラーメン(しる) はるまき きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	きゅうにゅう やきふた はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく コーン もやし ねぎ ごまつな きゅうり キャベツ	小学生 647 中学生 810	小学生 25.2 中学生 31.0
2	水	ひなまつりのすめし 牛乳	すましじる はながたとうふのてりやきソースかけ ちらしずしのぐ ひなあられ	きゅうにゅう とうふ とうふハンバーグ とりにく	すめし さとう でんぷん あぶら ひなあられ	にんじん ほししいたけ えのきたけ みつば たけのこ ごぼう れんこん かんぴょう えだまめ	651 793	25.4 30.3
3	木	やまがたしよくパン(チョコクリーム) 牛乳(中250cc)	ABCスープ ハンバーグのトマトソースかけ みずなのサラダ	きゅうにゅう フランクフルト ハンバーグ チーズ のり	やまがたしよくパン チョコクリーム あぶら マカロニ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな にんにく トマトかん だいこん みずな	711 931	29.4 39.0
4	金	比企13の食材献立 ごはん 牛乳	ひきやさいのけんちんじる やきとりどんのぐ いちご(小2中2)	きゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みぞ	ごはん あぶら ごまあぶら さんおんとう ごま	のらぼうな にんじん こんにゃく だいこん はくさい しんじけ ねぎ しょうが にんにく すりおろしりんご いちご	600 740	26.1 31.9
7	月	魚の目 ごはん 牛乳	ごまみそじる さわらのさいきょうやき ぶたにくといとこんにゃくのにも	きゅうにゅう とうふ みぞ さわらのさいきょうみそつけ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ ごまつな たまねぎ こんにゃく えのきたけ ピーマン	626 783	28.2 34.4
8	火	じごなうどん 牛乳	カレーなんばん(しる) ささかまぼこのわかばあけ カラフルこぶさいも	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ	じごなうどん あぶら カレールウ でんぷん こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ パセリ きゅうり コーン	666 825	25.8 31.5
9	水	ごはん 牛乳	なめこじる にくだんこのあまからあんかけ(小2中3) こんさいとベーコンのしおきんびら	きゅうにゅう とうふ みぞ にくだんこ ベーコン	ごはん あぶら さとう でんぷん	なめこ だいこん にんじん ねぎ ごまつな れんこん ごぼう	651 911	26.1 36.0
10	木	いちごマーブルパン 牛乳(中250cc)	かほちゃのシチュー オムレツのミートソースかけ ごぼうサラダ	きゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム オムレツ ぶたにく	いちごマーブルパン あぶら バター こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん かほちゃ トマトかん ごぼう きゅうり コーン	653 827	26.4 33.6
11	金	ごはん 牛乳	はっほうさい とりにくのスタミナやき かんべい(かんぎつ類の一種)	きゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご とりにく	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ かんべい	626 773	29.3 35.7
14	月	ごはん 牛乳	かきたまじる やきにく さくさくサラダ	きゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ もやし たら えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	615 761	28.4 34.8
15	火	ホットちゅうかめん 牛乳	タンメン(しる) ぎょうざ(小2中3) はるさめサラダ	きゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	ホットちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま あぶら はるさめ ラーゆ	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ キャベツ きゅうり	635 799	24.7 30.6
16	水	わかめごはん 牛乳	にくじゃが いかのピリからやき こんにゃくサラダ	きゅうにゅう ぶたにく いか	わかめごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	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 しょうが ねぎ もやし きゅうり サラダこんにゃく	620 768	27.5 33.2
17	木	はちみつパン 牛乳(中250cc)	こめこのコーンポタージュ とりにくのからあげ カラフルサラダ	きゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	はちみつパン あぶら バター こめこ でんぷん さとう	にんにく たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ えだまめ	647 857	26.7 34.4
18	金	ごはん 牛乳	マーボーとうふ パオス(小2中2) ねぎのナムル	きゅうにゅう ぶたにく みぞ とうふ パオス	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ たら もやし ほうれんそう	707 854	28.5 33.8
22	火	じごなうどん 牛乳	とりしおうどん(しる) しろはなまめコロッケ・ソース ほうれんそうのごまあえ	きゅうにゅう とりにく	じごなうどん あぶら でんぷん ごまあぶら しろはなまめコロッケ ごま さとう	しょうが にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう もやし	634 815	22.4 27.9
23	水	ごはん 牛乳	てづくりカレー やきウィンナー かいそうサラダ おいしいいちごクレープ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト フランクフルト かいそうミックス	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア ごまあぶら いちごクレープ	にんにく しょうが たまねぎ バター にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご もやし きゅうり	840 1028	28.3 34.4

※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。
※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか?

※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	658	26.8
学校給食摂取基準	650	21~33
	830	27~42

~1年間の食生活についてふりかえてみましょう~

- ①食事前は、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好き嫌いをしないで、バランスよく食べた。
- ⑥食べ物や食事に感謝して食べた。
- 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。

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しもちを飾りますね。ひなあられやし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。ひなあられやししちは、ピンク、白、緑の3色を使ってい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。

★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/>