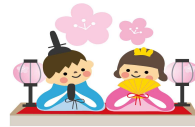


令和3年3月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	月	こめこパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ きゃべつのアーモンドあえ コーンポターージュ おいおいケーキ(中学校3年)	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	こめこパン さとう あぶら でんぷん じゃがいも アーモンド(ケーキ)	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし パセリ ほうれんそう	667 (790)	25.4 (29.0)
2	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなのいために しめじじる	ぎゅうにゅう さば みそ ひらてん あぶらあげ とうふ かまぼこ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん こまつな しめじ あおねぎ	635 (775)	26.2 (32.4)
3	水	げんりょうパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ マカロニサラダ やさいスープ ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	パン からあげこ あぶら でんぷん マカロニ マヨネーズ ゼリー	にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし セロリー	647 (852)	23.3 (32.1)
4	木	せきはん ぎゅうにゅう さけのありまやき たまねぎのみそしる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ひらてん とうふ わかめ みそ	せきはん ごま さとう でんぷん あぶら	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ あおねぎ	637 (790)	29.1 (35.4)
5	金	ごはん のむヨーグルト ぶたにくのしょうがいため あまからじゃがいも かきたまじる	のむヨーグルト ぶたにく たまご かまぼこ	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ ふ でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ あおねぎ	635 (758)	23.0 (27.3)
8	月	パン ぎゅうにゅう オムレツ コンキエのスープ ささみときゃべつのいためもの	ぎゅうにゅう たまご ささみ ベーコン	パン あぶら マカロニ じゃがいも でんぷん さとう	にんじん きゃべつ ゆず たまねぎ パセリ	636 (770)	24.5 (28.8)
9	火	ビーフカレー ぎゅうにゅう おんやさいサラダ ドレッシング きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり オレンジ	704 (829)	24.3 (28.1)
10	水	パン ぎゅうにゅう ホキのプロバンスふう ポイルブロッコリー マヨネーズ にくだんごのスープ マーマレード	ぎゅうにゅう ホキ ミートボール	パン こむぎこ さとう マヨネーズ ごまあぶら マーマレード	にんじん たまねぎ にんにく いら トマト しいたけ もやし はくさい ブロッコリー たけのこ	649 (769)	27.0 (32.9)
11	木	おやごどんぶり ぎゅうにゅう えだまめのふくらあげ もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし おきあみ	ごはん さとう あぶら ごま こむぎこ こめこ でんぷん	にんじん たまねぎ あおねぎ こんにやく えだまめ もやし ほうれんそう	649 (804)	23.7 (28.6)
12	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれかけ とりにくとじゃがいものなんばんに とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう ごま でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん こんにやく ごぼう えだまめ あおねぎ えのきだけ	644 (764)	27.2 (32.1)
15	月	げんりょうパン ぎゅうにゅう とりにくのおすみびやきふう やさいのさっぱりいため ちゅうかふうレタスのスープ おいおいケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン さとう ごまあぶら ケーキ	にんじん きゃべつ しめじ たまねぎ レタス あおねぎ しいたけ	641 (766)	28.4 (34.0)
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそに やしししゃも なのはなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ みそ ししゃも かつおぶし ひらてん	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ もやし こんにやく なのはな はくさい	657 (769)	28.0 (31.7)
17	水	ミルクパン(小4~6年先生) ぎゅうにゅう クロワッサン(中) ちゅうかそば こまつなまんじゅう ミニトマト こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かたくちいわし だいち	ミルクパン(クロワッサン) ちゅうかそば でんぷん こむぎこ さとう	にんじん もやし しいたけ しょうが たけのこ あおねぎ こまつな ミニトマト きゃべつ しろねぎ	637 (775)	31.4 (34.6)
18	木	チキンライス ぎゅうにゅう メンチカツ ポイルきゃべつ コンソメスープ ひとくちソース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら パンこ でんぷん さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし セロリー	634 (803)	23.5 (28.4)
19	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ごぼうととりにくのたまごとし ふとわかめのすましじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう いわし とりにく たまご かまぼこ わかめ (ヨーグルト)	ごはん さとう あぶら ぶ	にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく あおねぎ えのきだけ えだまめ	655 (780)	30.9 (35.5)
22	月	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース わふうスパゲッティ とうふとチンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく とうふ とりにく かまぼこ	パン さとう でんぷん スパゲッティ オリーブゆ	にんじん たまねぎ しめじ みずな にんにく チンゲンさい たけのこ	637 (761)	32.3 (37.1)
23	火	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ きゃべつとほうれんそうのおかかあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ スキムミルク みそ ぶたにく	ごはん こむぎこ パンこ ごま でんぷん あぶら さとう	にんじん かぼちゃ きゃべつ ほうれんそう あおねぎ だいこん たまねぎ	636 (787)	20.4 (24.3)

* 中学校3年生のリクエスト献立には、——を引いています。

* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。



今月の平均	647 (785)	26.4 (31.3)
-------	--------------	----------------

リクエスト献立について

神河中学校3年生の皆さんに、これまでの給食の中から卒業までに、もう一度食べたい献立をリクエストしていただきました。その結果をお知らせします。リクエスト献立は、9月から3月の間に取り入れました。

	ごはんのおかず	パンのおかず	ごはん	パン
1位	鹿(豚)肉のカリン揚げ	シチュー	たこめし	きなこパン
2位	鶏肉のレモン酢焼き	コーンポターージュ	キムタクごはん	パン
3位	さばのみそ煮	鶏肉のレモン酢焼き	かにめし	アップルパン

- ☆毎日、今日の給食は何かと楽しみでした。卒業したら給食が食べられなくなるとさみしいなと思います。
- ☆授業の後に食べる給食、おいしかったです。毎日おいしくて、色んなものや家ではなかなか食べられないものが出たり、楽しかったです。
- ☆たくさんおかわりしたりして、給食のおかげでたくさん食べられるようにもなりました。残りの給食はいつも以上に味わって食べたいです。
- ☆午前中の授業でとても疲れていても、おいしい給食を食べると午後からの活動も頑張れています。
- ☆自分で作りたい、知りたいと思う献立がたくさんありました。
- ☆いつもおいしくて、嫌いな野菜なども出たけど、食べられるようになりました。
- ☆外国の食べ物や地元の食材を使ったものなど給食でしか食べられないものもあり、わくわくしました。



今月の献立より

- 3日(水)・・・ひなまつり献立
『ひなまつりゼリー』がつきます。
- 4日(木)・・・赤飯
卒業・卒業をお祝いして「赤飯」がつきます。
- 12日(金)・・・食育の日献立
今月のテーマは「まごわやさしい献立」です。

お知らせ

新学期の給食の開始は……

4月8日(木)

の予定です。

