

# 令和4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	火	ごはん のむヨーグルト マーボー豆腐 むしシューマイ もやしのあえもの	のむヨーグルト ぶたミンチ 豆腐 みそ かつおぶし えび たら	ごはん さとう パンこ ごまあぶら でんぷん こむぎこ	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが もやし ほうれんそう	660 (771)	28.0 (32.4)	
2	水	パン ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ かいそうサラダ ドレッシング レタスのスープ (トンカツ・トンカツソース・ ポテトカップグラタン・お祝いケーキ:中3年)	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ぎゅうにく わかめ こんぶ (チーズ・だいち)	パン あぶら じゃがいも ごま さとう ドレッシング こめこ パンこ こむぎこ (マーガリン・でんぷん・ケーキ)	にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし レタス しいたけ たまねぎ あおねぎ (ほうれんそう)	647 (753)	21.1 (24.5)	
3	木	チキンカレー ぎゅうにゅう オムレツ きゃべつとツナをあまずいたため ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ たまご ツナ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゃべつ	721 (853)	25.7 (29.8)	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに しゅんかん とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ えのきだけ あおねぎ	634 (777)	28.4 (34.8)	
7	月	こめこパン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ほうれんそうとハムのソテー ヨーンポタージュ (えびフライ・お祝いケーキ:小6年)(卒業ケーキ:中3年)	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム とりにく (えび)	こめこパン さとう あぶら でんぷん じゃがいも (こむぎこ・パンこ・ケーキ)	にんじん ほうれんそう とうもろこし きゃべつ たまねぎ	653 (770)	26.9 (31.2)	
8	火	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう とりにくのあみやき こまつなのいために ばちじる	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん あぶらあげ あずき みそ	せきはん ごま あぶら そうめん	にんじん こまつな たまねぎ あおねぎ	632 (776)	26.9 (31.8)	
9	水	パン ぎゅうにゅう さわらのからあげこうみだれ ポイルブロッコリー マヨネーズ たまごとしめじのスープ デコボン	ぎゅうにゅう さわら たまご とうふ とりにく	パン でんぷん さとう マヨネーズ あぶら	にんじん ブロッコリー しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ しめじ チンゲンさい デコボン	667 (806)	29.0 (35.2)	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため けんちんじる あまからじゃがいも のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ のり	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ	639 (765)	26.1 (30.1)	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん メバルのゆうあんやき なのはなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ みそ メバル かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ごま	にんじん だいこん こんにやく しょうが ゆず なのはな はくさい	641 (758)	30.8 (36.6)	
14	月	パン ぎゅうにゅう れんこんのはさみあげ ごぼうのサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく	パン さとう あぶら ごま でんぷん パンこ マヨネーズ こむぎこ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ きゃべつ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	651 (801)	24.2 (28.8)	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ きのこのすましじる ぎゅうにくとたまねぎのいために	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぎゅうにく ちくわ かまぼこ わかめ	ごはん でんぷん さとう ごま じゃがいも あぶら	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ こんにやく しめじ エリンギ あおねぎ	657 (743)	27.6 (30.7)	
16	水	クロワッサン(中学校) ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ ハムステーキ ささみときゃべつとソテー おいわいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ さば こなチーズ ハム とりささみ	スパゲッティ さとう あぶら クレープ (クロワッサン)	にんじん もやし たまねぎ きゃべつ ゆず	657 (857)	31.8 (37.7)	
17	木	わかめごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき きりぼしだいこんのものにも ぶたじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう わかめ さけ みそ ぶたにく あぶらあげ ひらてん とうふ ちくわ (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん きりぼしだいこん だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ	632 (771)	33.0 (38.3)	
18	金	ごはん ぎゅうにゅう しかにくのカリンあげ きゃべつのかつおあえ かきたまじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう しかにく かつおぶし たまご とうふ かまぼこ	ごはん でんぷん ごま あぶら さとう	にんじん しょうが きゃべつ あおねぎ ほうれんそう えのきだけ キウイフルーツ	633 (747)	30.3 (35.3)	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき うらかみそぼろ たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく ひらてん わかめ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	にんじん ごぼう ゆず こんにやく もやし たまねぎ あおねぎ	641 (759)	27.9 (32.9)	
23	水	パン ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき やさいのピーナッツあえ ポークビーンズ いちごジャム	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく だいち スキムミルク こなチーズ	パン マヨネーズ さとう ピーナッツ あぶら でんぷん じゃがいも いちごジャム	にんじん ほうれんそう きゃべつ レモン たまねぎ	633 (767)	29.4 (33.5)	
						今月の平均	650 (780)	27.9 (32.7)

\* 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、~~~~~を入れています。



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月まで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	鹿肉のカリン揚げ	シチュー	キムタクごはん	きなこパン
2位	カレー	コーンポタージュ	たこめし	パンイン・黒砂糖パン
3位	鶏肉のレモン酢焼き	ハンバーグ	かにめし	

## 給食の思い出

☆幼稚園の頃から11年間、毎日おいしく食べていました。給食の献立できれいなものはひとつもなくて、いつも楽しみにしていたので、授業も頑張れました！栄養バランスの整ったおいしい給食を届けてくださって、ありがとうございます。

☆私は最初の方、野菜があまり好きではありませんでしたが、給食センターの皆さんのおいしい味付けで、いつもおいしく食べられています。

☆普段家で食べることのできないものも、給食を通して食べることができるから、給食の時間が毎回楽しみだった。

☆毎日違うメニューで、私たちが飽きないようにしてくださり、4時間目の後の給食がいつも楽しみでした。

これからもたくさん生徒たちを楽しませられるような給食を作ってください。

☆いろいろなおかずがあって、献立表を見ながら友達と話すのが楽しかったです。おいしい給食をありがとうございます。

## ☆今月の献立より

3日(木)・・・ひなまつり献立

ひなまつりにちなんで、「ひなまつりゼリー」をつけています。

8日(火)・・・赤飯

卒園・卒業をお祝いして、「赤飯」がつかます。

9日(水)・・・長谷小学校5年生リクエスト献立

家庭科の授業の中で「給食の献立作成」にチャレンジしました。

15日(火)・・・食育の日献立

今月のテーマは「まごわやさしい献立」です。

18日(金)・・・神崎小6年2組リクエスト献立

家庭科の授業の中で「給食の献立作成」にチャレンジしました。

## お知らせ

新学期の給食の開始は

**4月8日(金)**

の予定です。

