

令和5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	水	ライむぎパン ぎゅうにゅう ソーセージ ブロッコリーのサラダ ドレッシング グラッシュ (とんかつ・とんかつソース・お祝いケーキ:中3年)	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにく (ぶたにく だいち)	パン ライむぎ パター ドレッシング じゃがいも (でんぶん パンこ あぶら ケーキ)	にんじん ブロッコリー きゃべつ たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく	634 (779)	23.8 (28.9)	
2	木	せきはん のむヨーグルト さけのフライ みそけんちんじる きりぼしだいこんのもの	のむヨーグルト さけ あぶらあげ ひらてん とりにく とうふ みそ	せきはん ごま パンこ さとう あぶら こむぎこ でんぶん	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	634 (770)	24.8 (28.7)	
3	金	チキンカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうとベーコンのいためもの 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 ベーコン	むぎごはん じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう きゃべつ とうもろこし	692 (816)	22.0 (25.5)	
6	月	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ ごぼうのマヨネーズソー チキンパスタスープ (卒業ケーキ:中3年)	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	パン パンこ あぶら ごま さとう マヨネーズ マカロニ でんぶん こむぎこ (ケーキ)	にんじん かぼちゃ ごぼう きゃべつ たまねぎ セロリー	666 (856)	21.9 (26.7)	
7	火	ピピンバ ぎゅうにゅう ちゅうかスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	にんじん にんにく しょうが ほうれんそう もやし たけのこ たまねぎ しいたけ オレンジ	635 (750)	25.1 (29.0)	
8	水	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ やさいいため オニオンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく ベーコン	パン さとう あぶら でんぶん	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	631 (777)	26.7 (32.0)	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのありまやき しゅんかん えのきのすましじる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶん パンナコッタ	にんじん だいこん こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ えだまめ えのきだけ あおねぎ	649 (746)	31.1 (34.6)	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき だいこんのみそじる ぶたにくといとこんにやくのもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたミンチ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが だいこん あおねぎ	643 (760)	28.9 (33.7)	
13	月	バターロール(小3~6先中) ぎゅうにゅう やきそば れんこんのはさみあげ ミニトマト おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり とりにく	バターロール あぶら やきそばめん クレープ パンこ でんぶん こむぎこ	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ ミノトマト れんこん しいたけ	679 (745)	22.7 (25.3)	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそに だしまきたまご なのはなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ひらてん みそ かつおぶし たまご	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん たまねぎ もやし こんにやく なのはな はくさい	648 (751)	28.3 (32.1)	
15	水	パン ぎゅうにゅう さばのマリネ じゃがいもとブロッコリーのソテー やさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう さば ベーコン ぶたにく	パン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも いちごジャム	にんじん たまねぎ レモン ブロッコリー きゃべつ セロリー	638 (781)	28.7 (34.8)	
16	木	チキンライス ぎゅうにゅう ハムステーキ きゃべつアーモンドあえ ちゅうかふうレタスのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	ごはん あぶら アーモンド さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし レタス しいたけ ほうれんそう あおねぎ	631 (746)	27.8 (31.0)	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのゆずふうみ ごぼうととりにくのたまごとし とうふとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぶん さとう あぶら	にんじん ゆず ごぼう たまねぎ こんにやく えだまめ しめじ あおねぎ	639 (743)	28.9 (32.6)	
20	月	パン ぎゅうにゅう オムレツ コーンポタージュ マカロニときのこのいためもの	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく	パン こめマカロニ ドレッシング じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう しめじ マッシュルーム エリンギ たまねぎ とうもろこし	648 (778)	27.0 (31.7)	
22	水	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ たまごスープ おんやさいサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	こめこパン でんぶん からあげこ あぶら ドレッシング	にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ チンゲンさい	632 (743)	28.5 (33.1)	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに だいちのいそに たまねぎのみそじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう いわし だいち ひじき ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ (ヨーグルト)	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん こんにやく たまねぎ あおねぎ だいこん	668 (803)	29.3 (34.7)	
						今月の平均	648 (772)	26.6 (30.9)

* 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。

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	さばのみそ煮	コーンポタージュ	たこめし	パンナコッタ
3位	鶏肉のレモン酢焼き	ハンバーグ	かにめし	黒砂糖パン

☆給食は友だち！どんなに疲れていてもおいしい給食を食べると元気が出てきて、午後からも頑張れました。そんな給食はまさに親友です。僕は死ぬまで決して忘れません。

☆幼稚園の時にずっと食べてもらっていたミニトマト。今は先生に食べてもらわずとも普通に食べられている。そのことにささやかな喜びを感じています。

☆いつもとてもおいしい給食をありがとうございます！献立には、今日は神河町産の〇〇を使っていますとか書いてあったり、外国の料理を作ってくださいたりして学びもあります。いつもおいしさの学びをありがとうございます。

☆幼稚園の頃から今年で11年目になりますが、ずっとおいしい献立で、毎日の給食が楽しみでした。カレーやシチューは、給食独特の風味で、何年食べても全然あきることにはなかつたし、フルーツパンチはもちが何個あるか数えたり、きなこパンは、ぼろぼろくずれるきなこに悪戦苦闘しながらも、食べ終わったら食べ足りないような感じがしていました。

もちろん苦手な給食もありますが、その分好きな給食はたくさんあります。今まで給食を食べてくれて良かったです。

☆給食は本当においしくて、次の日の給食が楽しみでした。約11年間、温かくて栄養が良く、美味しい給食を食べられて幸せでした。もう食べられなくなるとさみしいです。今までありがとうございました。

☆今月の献立より☆

- 3日(金)・・・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。
- 7日(火)・・・神崎小6年1組リクエスト献立
授業の中で「給食の献立作成」にチャレンジしました。
- 17日(金)・・・食育の日献立
今月のテーマは「日本型食生活を知る献立」です。

給食の思い出



お知らせ

新学期の給食の開始は

4月10日(月)

の予定です。