

令和6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	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ちくぜんにはなかまぼこのすましじる ひなまつりゼリー あじつけのり	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ちくわ とうふ かまぼこ わかめ のり	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ゼリー	にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにやく しいたけ えだまめ エリンギ あおねぎ	657 (768)	25.0 (28.8)
4	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき じゃがいもとツナのソテー やさいスープ (とんかつ とんかつソース クレープ:中3年)	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ ぶたにく (だいたい)	パン さとう じゃがいも マヨネーズ (でんぷん パンこ あぶら クレープ)	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	647 (781)	28.7 (32.8)
5	火	チキンカレー ぎゅうにゅう スクランブルエッグ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ たまご ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく こまつな ミニトマト	669 (802)	25.1 (29.1)
6	水	パン ぎゅうにゅう さけのおうごんやき ほうれんそうとハムのいためもの コンキリエのスープ マーシャルビーンズ (そつぎょうケーキ:中3年)	ぎゅうにゅう さけ ハム ぶたにく	パン マヨネーズ あぶら マカロニ じゃがいも マーシャルビーンズ (ケーキ)	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ セロリー	643 (778)	29.4 (35.9)
7	木	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのあみやき こまつなのびたし とうふのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	せきはん ごま さとう	にんじん こまつな もやし たまねぎ しめじ あおねぎ	639 (792)	30.2 (36.0)
8	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに やきししゃも やさいのゆずふうみ デコボン	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ ししゃも とりささみ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん こんにやく きゃべつ もやし ゆず デコボン	653 (788)	27.3 (33.5)
11	月	こめこパン ぎゅうにゅう ひらつくね やさいいため クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	こめこパン さとう あぶら でんぷん じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ しょうが	665 (791)	23.5 (27.0)
12	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに しゅんかん きのこのすましじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぷん あぶら	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 しめじ エリンギ あおねぎ うめ	647 (750)	28.5 (32.4)
13	水	ミルクパン(小5・6年生) バターロール(中) チャンポンめん ぎゅうにゅう オムレツ ポイルプロッコリー マヨネーズ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき たまご	ちゅうかめん ごまあぶら さとう マヨネーズ でんぷん オリブゆ クレープ (ミルクパン・バターロール)	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ トマト プロッコリー	639 (821)	25.3 (29.2)
14	木	チキンライス のむヨーグルト さかなのフライ きゃべつのはなつあえ まめのスープ	のむヨーグルト とりにく ウインナー だいたい いんげんまめ かつお	ごはん あぶら ピーナッツ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう きゃべつ セロリー しょうが	638 (758)	19.1 (22.1)
15	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひらてん とうふ わかめ みそ	ごはん ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ	642 (762)	28.2 (33.1)
18	月	パン ぎゅうにゅう グラタン パインサラダ ドレッシング たまごとチンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう おから たまご ぶたにく とうふ	パン じゃがいも でんぷん こめこ さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ なす トマト にんにく きゃべつ きゅうり パイナップル チンゲンさい	638 (804)	23.5 (28.3)
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのチリソース きんぴらごぼう じゃがいものみそじる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく あぶらあげ わかめ みそ (ヨーグルト)	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん しょうが トマト にんにく ごぼう こんにやく えだまめ あおねぎ たまねぎ えのきだけ	635 (792)	24.6 (29.1)
21	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのインドふうからあげ なのはなのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら マヨネーズ でんぷん ごま	にんじん にんにく なのはな はくさい だいこん ごぼう こんにやく しいたけ あおねぎ	655 (773)	26.8 (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。

今月の平均	648 (783)	26.1 (30.6)
-------	--------------	----------------

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(クリームシチュー)	キムタクごはん	きなこパン
2位	鶏肉のレモン酢焼き	マーシャルビーンズ	たこめし	パインパン
3位	ホキの黄金焼き	ハンバーグ・コーンポタージュ	かにめし	黒砂糖パン

☆今月の献立より☆

1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。

19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。

給食の思い出

☆いつも温かい給食を食べることができて、とてもうれしいです。毎日メニューも違ってとてもおいしくて食べるのがいつも楽しみです。また、いろいろな国や地域のメニューも出るので、いろいろな食事を知ることができて良かったです。

☆給食はとてもおいしく、午後からの授業を頑張ることができました。苦手な食べ物が出る時にもたくさんあったけど、その度に残さないように頑張って食べ、好きな食べ物が出る時はその日がとても待ち遠しく、たくさん食べた思い出があります。

給食では家庭ではなかなか食べられないものもあって、いつも私たちを楽しませてくれて、とても感謝しています。

☆いつもおいしい給食のおかげで毎日元気で一日を過ごすことができました。ありがとうございました。これからも大変かもしれませんが、おいしい給食を作り続けてください。よろしくお願いします。

☆給食が近づいてくると授業中に「今日カレーらしいで。」「フルーツパンチや!」と給食の話題が出たり、休み時間に「今日の給食暗記ゲーム」が始まったりして、給食は食べるだけでなく、いろいろなところで楽しまれていたなと思います。

給食センターの皆さん、毎日給食を作ってくださって、たくさんの思い出もくださって、ありがとうございました。

☆鹿肉のカリン揚げやフルーツパンチを初めて食べた時から、ずっと増やし続けています!どの給食もおいしくて、給食がなにか楽しみでワクワクしながら授業を受けていました。唯一苦手で食べられなかったものが食べられるようになったので、本当に感謝しかありません。

☆好きな給食が出ると給食の時間が楽しみすぎてそのために勉強を頑張っていました。献立表を見て、この日は絶対に休まんとこ、と思っていました。デザートが多くてとてもうれしかったです。兄妹とも給食の話をしたりしました。好きな給食もたくさんできました。

☆約9年間、おいしい給食を作ってくれてありがとうございました。おかげで元気な体に育ちました。私の体の半分はおいしい神河の給食でできています。これから高校生になると、神河のおいしい給食を食べることができなくなるとしたら悲しいです。



お知らせ

新学期の給食の開始は

4月9日(火)

の予定です。