

3月の予定献立表 (小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和4年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g
日	曜	主食	献立名					脂質 g	小学校
1	水	米粉メロンパン	鶏肉のレモンソース わかめサラダ お豆のポタージュ いよかんゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 わかめ 生クリーム スキムミルク	レモン たまねぎ にんじん パセリ きゅうり もやし とうもろこし キャベツ	パン でんぷん 大豆油 じゃがいも バター ドレッシング さとう ゼリー	667	830	
2	木	ごはん	中華飯 かにシュウマイ (小2個、中3個) 切干し大根サラダ	牛乳 かに 豚肉 えび いか あさり うずらの卵 たら	にんじん もやし はくさい チンゲンサイ たけのこ きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ とうもろこし たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう こめ油 春雨 ごま油 でんぷん	670	870	
3	金	ごはん	トンカツ 五目きんぴら ほうれん草と玉子のスープ ひなあられ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	ほうれん草 たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ	ごはん こむぎこ 大豆油 パンこ でんぷん こんにゃく こめ油 さとう ごま油 あられ	663	828	
6	月	ごはん	さわらの梅みそ焼き ひじきの煮物 うーめん汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ ひじき 大豆 さつまあげ	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが	ごはん うーめん じゃがいも ぶ さとう こめ油 こんにゃく	611	780	
7	火	麦ごはん	ボークカレー フロッキーのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが フロッキー きゅうり とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油 ドレッシング	701	873	
8	水	米粉チョコパン	チャーマンポテト スパゲティーミートソース デコボン	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく パセリ トマト デコボン	パン スパゲティー こめ油 じゃがいも バター チョコ	634	842	
9	木	ごはん	花型豆腐バーグ すきこんぶの炒め煮 豚汁 お祝いデザート (中のみ)	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ こんぶ 油あげ にぼし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも こんにゃく こめ油 さとう でんぷん デザート (中のみ)	624	846	
10	金	ごはん	白身魚フライ ごま和え 豆腐スープ	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ こまつな もやし	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 ごま ごま油 さとう タルタルソース	648	848	
13	月	ごはん	さばの塩焼き ごぼうのピリ辛炒め 呉汁	牛乳 さば 大豆 みそ にぼし 豚肉	だいこん にんじん ねぎ ごぼう にんにく えだまめ こまつな	ごはん 油ふ じゃがいも ごま油 こんにゃく	643	813	
14	火	ごはん	厚焼き玉子そぼろあん おかか和え はちど汁	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油あげ かつお節	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん こめ油 さとう でんぷん こむぎこ	651	837	
15	水	米粉コッパン	チーズはんぺんフライ 花野菜サラダ 焼きそば お祝いデザート (小のみ)	牛乳 チーズ はんぺん 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが フロッキー カリフラワー とうもろこし もやし	パン こむぎこ パンこ 大豆油 中華麺 こめ油 ドレッシング デザート	681	841	
16	木	ごはん ふりかけ	たらのマヨネーズ焼き 野菜と厚揚げの煮物 みそけんちん汁	牛乳 たら 豆腐 油あげ みそ にぼし 厚揚げ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しめじ キャベツ たまねぎ こまつな	ごはん マヨネーズ さといも こんにゃく ごま油 さとう こめ油	836	836	
17	金	ごはん	手作りハンバーグ ポテトサラダ 白菜とあさりのスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 卵 にぼし あさり ハム チーズ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	ごはん パンこ さとう バター じゃがいも マヨネーズ	917	917	
20	月	ごはん	揚げギョウザ (2個) もやしとささみの中華和え マーボー豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ	ごはん こむぎこ 大豆油 でんぷん ごま さとう ごま油 こめ油	700	855	

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：657Kcal 26.5g 20.4g 2.4g
 中学校：843Kcal 32.7g 24.8g 3.1g

- *太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- *各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。



日ごろの食生活を振り返ろう!



3月 給食だより

みなさん、一年間の給食はいかがだった
 でしょうか?卒業生のみなさんは、給食を
 通して学んだことを思い出しながら、毎日
 の食生活をよりよいものにしてほしいと思
 います。



食事の前に、手をきれいに
洗っていますか?

朝ごはんを
毎日
欠かさず
食べて
いますか?

苦手な食べ物にも
挑戦して
いますか?

毎日の食事を楽しんで
いますか?

よくかんで、
味わって
食べて
いますか?

おやつは
決まった時間に、
量を決めて
食べていますか?