

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5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
1	金	麦ごはん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ひなあられ	牛乳 豚肉 スキムミルク まぐろ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも ひなあられ ドレッシング	647	810
							22.4	26.9
							17.5	20.2
4	月	ごはん	ささみチーズフライ 五目きんぴら 大郷産豆腐入り玉子スープ お祝いゼリー (中学校のみ)	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 卵 豚肉	たまねぎ にんじん えのきだけ とうもろこし ほうろく えだまめ	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 でんぷん こま ごま油 こんにゃく こめ油 ゼリー さとう	640	827
							23.4	27.1
							24.3	29.2
5	火	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあん 油ふるとじゃがいもの煮物 小松菜のみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ にぼし	たまねぎ しょうが こまつな だいこん ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん こめ油 さとう でんぷん じゃがいも 油ふ	618	780
							27.3	33.2
							19.5	22.7
6	水	米粉チーズパン	ちくわの磯辺揚げ まめめサラダ 五目あんかけうどん コーヒーマルチ	牛乳 チーズ ちくわ 鶏肉 なたと 大豆 ハム 油揚げ	にんじん はくさい こまつな ねぎ ほししいたけ えだまめ きゅうり	パン うどん こむぎこ でんぷん ドレッシング さとう 大豆油	632	769
							26.7	31.6
							23.0	26.6
7	木	ごはん	さばの照り焼き すきこんぶの炒め煮 かきたま汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 卵 こんぶ 油揚げ	にんじん えのきだけ ほししいたけ ねぎ まめもやし	ごはん でんぷん こんにゃく こめ油 さとう	642	807
							28.5	34.3
							27.3	32.0
8	金	ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ ヨーグルト	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ いら しょうが にんにく きゅうり もやし パプリカ	ごはん でんぷん こめ油 ごま油 ドレッシング	611	759
							29.7	35.2
							17.8	20.2
11	月	ごはん のりの佃煮	たらのマヨネーズ焼き キャベツのごま和え 鶏ごぼうスープ	牛乳 のり たら 鶏肉	ごぼう にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし	ごはん マヨネーズ 春雨 こめ油 ごま さとう	610	750
							23.3	25.0
12	火	ごはん	カレイの立田揚げ ひじきの煮物 豚汁	牛乳 カレイ 豚肉 豆腐 みそ ひじき 大豆 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな えだまめ しょうが	ごはん でんぷん 大豆油 こんにゃく こめ油 じゃがいも さとう	606	770
							27.7	33.3
							21.1	24.5
13	水	米粉ココアパン	鶏肉の照り焼き ツナマカロニサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム まぐろ ハム スキムミルク あさり	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも バター マヨネーズ	651	813
							34.6	42.6
							31.4	38.3
14	木	ごはん	魚そぼろ 海そうサラダ みそ春雨スープ お祝いゼリー (小学校のみ)	牛乳 まぐろ 卵 豚肉 みそ 海そう	えだまめ しょうが はくさい にんじん もやし いら ねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん こんにゃく こめ油 さとう ごま 春雨 ごま油 ゼリー ドレッシング	659	754
							24.3	29.1
							26.1	30.1

*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 : 632Kcal 26.8g 23.4g 2.1g
 中学校 : 791Kcal 32.6g 27.1g 2.7g

- *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。

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

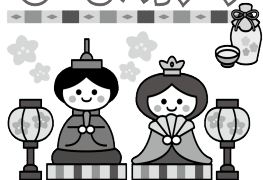
この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることがで きた
地域の産物や食文 化を知ることがで きた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった

3月 給食だより

3/3

ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

