

3月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日 よう び	こんだてめい	食品名と働き						小学校 エネルギー kcal たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal たんぱく質 g	
		血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質			
1月	カツカレー (おぎごはん) ユールスローサラダ	トンカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ おろしりんご おろしにんにく	キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも むぎ さとう	カレーウ あぶら	706 22.0	895 27.8
2火	コッペパン きつねうどん だいがくめ	とりにく かまぼこ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	コッペパン うどん さつまいも さとう	あぶら	643 26.9	750 31.5	
3水	ちらしずし (きざみのり) やさしいわん さげのしおやき ひなあられ	さけ とうふ あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ	ごめ ひなあられ さとう		613 27.5	766 33.4	
4木	パインパン ポテとたまごのスーフ チリコンカーン パナナ	たまご だいす ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	パナナ とうもろこし たまねぎ おろしにんにく	パインパン じゃがいも でんぷん	あぶら	623 26.9	776 33.4	
5金	ビビンバ (ごはん ・やきにく・ナムル・ きんしたまご) ちゅうかスープ ミニゼリー (りんご・ピーチ)	ぎゅうにく とうふ たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ おろしにんにく	ごめ りんごゼリー ピーチゼリー さとう	ごま ごまあぶら	645 26.4	807 32.6	
8月	ごはん にくじゃが あつやきたまご りんご	あつやきたまご ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	りんご こんにゃく	じゃがいも ごめ さとう		673 21.5	826 25.1	
9火	くらさとうパン ボークビーンズ しらすほしほりソテー オレンジ	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	トマト こまつな にんじん	オレンジ キャベツ	たまねぎ とうもろこし	くらさとうパン じゃがいも さとう	あぶら	567 24.0	756 31.1
10水	ごはん あつあげとやさいのうまに きびなごフライ しそあじひじきあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん いんげん しそ	たまねぎ れんこん しいたけ	ごめ さとう さといも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	666 25.6	832 31.8	
11木	コッペパン ちゃんぽん りんかけだいす いちご	ぶたにく だいす かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ	たまねぎ いちご	コッペパン ちゃんぽんめん さとう でんぷん	あぶら	606 26.7	758 33.0
12金	せきはん やかましひみぞしる チキンカツ しおもみきゅうり チョコプリン	チキンカツ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり しいたけ	たまねぎ しいたけ	ごめ あずき チョコプリン さといも もちこめ	あぶら	627 22.5	773 26.3
15月	ごはん かきたまじる さんまのゆずみそに あますあえ	さんま たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん えのきだけ たまねぎ ゆず	ごめ さとう でんぷん		612 25.4	750 30.5	
16火	はちみつパン スパゲティナポリタン ツナ ツナサラダ(ツナ) りんご 中学校 卒業式	ぶたにく だいす ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロック トマト	りんご キャベツ レモン	たまねぎ マッシュルーム	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	650 27.8	862 36.3
17水	おぎごはん マーボーどうふ しゅうまい パンソース (きんしたまご)	とうふ たまご しゅうまい ぎゅうにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ おろししょうが	きゅうり だけのこ さとう おろしにんにく はるさめ	ごめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら	703 27.4	901 34.1
18木	コッペパン ごもピーフン 小学校 卒業式 ししゃもフライ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ	ごぼう もやし とうもろこし	コッペパン ピーフン さとう パンこ こむぎこ	ごまドレッシング あぶら ごまあぶら	692 26.9	790 31
19金	ごはん わかめじる さわらのレモンソースあえ ゆかいあえ 中学校のみ: ヨーグルト	さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ (の中み: ヨーグルト)	にんじん ゆかり	はくさい たまねぎ レモン	だいこん えのきだけ	ごめ さとう でんぷん	あぶら	604 25.6	833 35.1
22月	ごはん のっぺいじる いわしのおかかに オレンジ	いわし あつあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	オレンジ こんにゃく	だいこん たまねぎ	ごめ さといも でんぷん		613 22.7	748 27.0
23火	しょくパン りんごジャム ユンボタージュ トマトオムレツ やさいのソテー	とりにく オムレツ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし	キャベツ マッシュルーム	しょくパン じゃがいも りんごジャム	あぶら	675 25.3	863 31.8
24水	修了式 ※給食はありません									

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価	642	803
	25.4	31.3
学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

【今月の献立について】

- ◎3月3日(水)はひなまつりです。行事食として、「ちらし寿司」、「ひなあられ」を予定しています。
- ◎12日(金)は卒業お祝いメニューです。「赤飯」とお祝いに「チョコプリン」をつけています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は19日(金)に長崎県産の「わかめ」を使った「わかめ汁」と、松浦市で水揚げされた「さわら」を使った「さわらのレモンソースあえ」を献立に取り入れています。
- ◎季節の食材として、「大根」「白菜」「じゃがいも」「キャベツ」「いちご」などを献立に取り入れています。
- ◎11日(木)の「いちご」は、長崎県産品使用推進事業による長崎県からの提供です。お楽しみに♪

★お知らせ★

◎1月・2月の献立表でもお知らせしていましたが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、感染リスクが高い「バイキング給食」は中止となりました。ご理解のほどよろしくお願いたします。

◎新年度の給食開始日

新年度の4月の給食開始日は、
小學生・中學生ともに、

4月7日(水)です。

※中學生1年生は8日(木)から、

小學生1年生は15日(木)から
給食がはじまります。