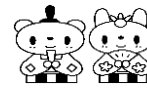


令和4年

3月

学校給食献立予定表



鹿町江迎学校給食センター

日付	こんだてめい	主な働きと材料名						小学校	中学校		
		体を調子を整えるもの(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 (火)	はちみつパン ちゃんぽん ココアめ りんご	てんぷら かまぼこ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ きくらげ	キャベツ もやし	パン ちゃんぽん さとう でんぷん	あぶら	642 27.9	810 34.9	
2 (水)	ちらし寿司(きざみのり) つみれ しばのからあげ ひなあられ	さば つみれ とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげん ねぎ	はくさい えのき しいたけ	ごぼう れんこん	ごめ ひなあられ さとう	あぶら	642 25.2	824 32.5	
3 (木)	しょくパン せんぎりやさいのスープ カレーポテト スライスチーズ しらぬい	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	しらぬい たまねぎ	キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	636 24.8	739 28.5	
4 (金)	ごはん ごもくまめ さんまそれぞれに あますあえ	あつあげ さんま だいず とり	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	はくさい ごぼう	こんにやく れんこん	ごめ さといも さとう	あぶら	687 27.0	901 35.1	
7 (月)	ピピンバ (むぎごはん やきにく ナムル) かきたまじる	とうふ かまぼこ ぎゅうにく たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	もやし えのき	たまねぎ	ごめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	609 28.7	770 35.6	
8 (火)	パンパン ミートボールのクリームに じゃこサラダ(しらすぼし)	ミートボール ビーンズピューレ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	610 22.5	830 29.3	
9 (水)	ごはん けんちんじる いわしのおかか れんこんきんぴら	いわし とうふ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう れんこん	こんにやく	ごめ さといも さとう	あぶら	605 23.3	761 28.3	
10 (木)	コッペパン スパゲティミートソース フレンチサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	オレンジ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら	659 24.7	758 28.3	
11 (金)	せきはん やさいわん とりのからあげ おひたし ぶどうゼリー	とり とうふ あずき かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい たまねぎ	キャベツ えのき	ごめ もち ゼリー あずき ごむぎ でんぷん	あぶら	692 27.5	851 34	
14 (月)	むぎごはん チキンカレー コールスローサラダ いちご	とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いちご	キャベツ コーン	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレーウ あぶら	627 19.1	794 23.1	
15 (火)	コッペパン とうもろこしのスープ フランクフルト ゆでキャベツ ケチャップ	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン	たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	639 25.2	759 29.4	
16 (水)	ごはん すきやき さばのしおやき こんぶあえ	とうふ さば ぎゅうにく さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり	だいこん こんにやく えのき	ごめ マロニー さとう	あぶら ごまあぶら	689 31.4	870 38.8	
17 (木)	くろざとうパン ちからうどん(もちいなり) おかか炒め	とり ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えだまめ	キャベツ しめじ	パン うどん もち さとう	あぶら	601 26.1	736 31.7	
18 (金)	むぎごはん おやこに きびなごてんぷら わかめとはくさいのすのもの	とうふ たまご とり かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん いんげん	はくさい	たまねぎ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	676 28.7	860 35.8	
22 (火)	コッペパン エービージー ABCスープ オムレツ ラタトゥイユ	オムレツ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ だいこん コーン	キャベツ れんこん えだまめ	パン マカロニ	あぶら	642 25.8	811 32.2	
23 (水)	ごはん とうふのみそじる とんかつ ひじきあえ ミニゼリー(りんご)	とんかつ とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい	たまねぎ えのき	ごめ ゼリー	あぶら	618 21.3	771 25.8	
地元でとれた食材は、 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。		学校給食摂取基準	650 26.8	830 34.2

【今月の献立について】

- ◎3月2日(水)はひなまつりの行事食として、「ちらし寿司」、「ひなあられ」を予定しています。
- ◎11日(金)は卒業お祝いメニューです。「赤飯」とお祝いに「ぶどうゼリー」をつけています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今日は18日(金)に鹿町産の「卵」を使った「親子煮」と、長崎県産の「わかめ」を使った「わかめと白菜の酢の物」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」「しらぬい」「いちご」等を献立に取り入れています。



しんねんど きょうしよくかいしび
◎**新年度の給食開始日**
しんねんど がつ きょうしよくかいしび
新年度の4月の給食開始日は、
しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生・中学生ともに、
4月8日(金)です。