



3月予定こんだて表

<小学校用>

2023年 3月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたらしき						栄養価		お知らせ
				体を作るものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもととなる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (水)	ごはん		さばのみそに ラーメンふうみそしる かりかりポテのサラダ ワインゼリー	さば なると やきふた みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが デンゲンサイ たまねぎ どうもろこし、ねぎ、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり	しょうが さとう はるさめ じゃがいも、ゼリー	こめ あぶら	654	24.8		
2日 (木)	ごはん		ビーフカレー やさいチップス グリーンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ブロッコリー マッシュルーム たまねぎ、キャベツ、きゅうり セロリ、れんこん、ごぼう	こめ、ルウ さつまいも ドレッシング こむぎこ さとう	あぶら	666	29.1		
3日 (金)	ちらし ずし		エビフライ はなにんじんのすましじる なのはなのマヨピーナツあえ ひなあられ	たまご えび かまぼこ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが えだまめ ごまつな しいたけ なのはな だいこん ブロッコリー どうもろこし	こめ パンこ さとう ひなあられ	あぶら ピーナツ	674	31.2	中学3年生中止 3月3日はひな祭り、桃の節句です。	
6日 (月)	ごはん		とりにくとだいのあげに きりたんぼ ちゅうかクラゲのサラダ	だいにく とりく あぶらあげ ちゅうかクラゲ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが せり はくさい、きゅうり、もやし しらたき、まいたけ、ごぼう	こめ でんぶ さとう きりたんぼ	あぶら ごま	663	28.1	中学3年生中止	
7日 (火)	きなこ あげパン		タンダーチキン ミネストローネ ツナとコーンのサラダ	きなこ とりく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが セロリ、レモン たまねぎ キャベツ、どうもろこし、きゅうり	こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	661	38.9		
8日 (水)	せきはん (ごましお)		きんめだいのにつけ こうはくはんぺんのすましじる ほうれんそうのりあえ おいおいデザート	さきげ きんめだいの どうふ はんぺん	ぎゅうにゅう きざみりの	にんじん しょうが えのき なめこ もやし ほうれんそう	こめ もちこめ さとう デザート	あぶら	642	28.6	中学3年生、最後の学校給食です。 小学校は一早足りますが、旅立ちを 向かう卒業生をお祝いするこんだて です。	
9日 (木)	ごはん		わふうおろしハンバーグ だいこんのみそしる ブロッコリーとベーコンの Pasta ラムネゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ、ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ごまつな だいこん ブロッコリー はくさい、ねぎ	こめ スパゲッティ さとう マヨネーズ ゼリー	あぶら バター マヨネーズ	701	27.3	中学校全校中止 以下、中学校3年生なし	
10日 (金)	ごはん		ビッグにくだんご おこげスープ(おこげ) きゅうりのキムチあえ	ぶたにく とりにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが デンゲンサイ にんにく、しょうが はくさい たけのこ、きくらげ、きゅうり	こめ、さとう でんぶ おこげ	あぶら ごま	690	33.5	大きな肉団子は給食センターの手作り です。豚肉と豆腐で作る、ふわふわ の食感です。	
13日 (月)	ごはん		しろみざかなのピザソースやき クラムチャウダー キャベツとりんごのサラダ アーモンドござかな	ホキ ベーコン とりにゅう ほたて	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら アーモンド	667	28.7		
14日 (火)	ちゅうか めん		やさいたつぶりみそラーメンスープ ジャンボぎょうざ フルーツポンチ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん、しら にんにく、しょうが デンゲンサイ たまねぎ、ねぎ キャベツ、みかん、パイン もやし、どうもろこし、もも	ちゅうかめん こむぎこ ゼリー さとう	あぶら	689	23.3	野菜たっぷりのみそラーメンは、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、どうもろこし、ニラ、長ネギ、デンゲンサイ、にんにく、しょうがの10種類です。	
15日 (水)	わかめ ごはん		スパイシーからあげ かきたまじる スタミナなっとう おいおいデザート	とりにく かまぼこ たまご なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが デンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう えのき、ねぎ オクラ	こめ、こめ でんぶ さとう デザート	ごま あぶら	731	31.3	☆スパイシーからあげ: 全員2つ 6年生は小学校で食べる最後の給食です。思い出に残る食事にしましょう。	
16日 (木)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 休業式のため、給食はありません。 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
17日 (金)	むぎ ごはん		いかのチーズやき にくどうふ キャベツときゅうりのしおこんがあえ	いか ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しょうが はくさい、えのき しらたき キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ こむぎこ さとう	バター あぶら ごま	626	28.5		
20日 (月)	ごはん		ぶたにくのしょうがやき あまからごぼう キャベツとベーコンのみそしる	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ごまつな しょうが どうもろこし、ごぼう、しめじ にんにく、キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	689	33.4		
22日 (水)	とりごもく ごはん		てづくりちやわんむし きのこじる れんこんのごまマヨサラダ ミニぶどうゼリー	とりにく たまご あぶらあげ どうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ほうれんそう れんこん ごまつな だいこん しめじ、えのき、なめこ、まいたけ	こめ さとう さとう ゼリー	マヨネーズ ごま あぶら	599	32.8	手作り茶碗蒸しは、給食センター自 慢のおだしを味わう一品です。卵と おだしは3:4の割合で使います。	
23日 (木)	ごはん		チキンカツ キムチいりみそしる ブロッコリーのツナあえ みかんクレープ	とりにく たまご ぶたにく どうふ、みそ、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい えのき ブロッコリー キムチ キャベツ、ねぎ、もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう、クレープ	あぶら ごま	741	32.7	令和4年度最後の給食です。この 学年で食べる最後の給食になります。 学。	

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
673	30.1	650	20~30
		kcal	%*
15.6	2.5	13~20	2.0
		%*	%以下

*エネルギー比%

1年間の食生活をふりかえろう

「どんな食生活を過ごしたかな？」
「食事のルールをやマナーを守れたかな？」

食事の前に手を洗いましたか？

朝ごはんを毎日食べましたか？

よくかんで食事しましたか？

給食当番の身支度を整えられましたか？

苦手な食べ物にも挑戦できましたか？

楽しく食事ができましたか？

芝山町の学校給食 ホームページはこちらから→

人気の「ほうれん草ののり和え」をはじめ、たくさんのレシピを紹介しています。

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長真つ只中のみなさんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことはとても大切です。この6年間、給食を通してみなさんの体も心も大きく成長しました。中学校でも毎日の食生活を大切に、たくさんのごことに挑戦し飛躍してください。給食センター一同、みなさんの活躍を応援しています！