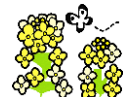




学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター



日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価							
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中						
								エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
2月			小麦ごはん	キーマカレー ベーコン入りポトフ フルーツポンチ	ごめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ どうもろこし みかん パイン りんご もも	681	866	22.8	27.4	19.8	22.9	1.6	2.2
3火	金中3年	ひな祭り 献立	ごはん	さわらの甘酢ソースかけ 菜の花のおひたし えび団子のすまし汁 ひなあられ	ごめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう パンこ ひなあられ	ぎゅうにゅう さわら たまご えび たら どうふ わかめ あぶらあげ	しょうが ねぎ なのはな ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん たまねぎ	636	800	29.2	35.0	19.7	22.8	2.0	2.7
4水	大中3年 金中3年		バターロール パン	ハムチーズ入り卵焼き ペンネアラビアータ キャベツのチャウダー	パン バター マカロニ オリーブゆ さとう じゃがいも バター こむぎこ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにく ベーコン スキムミルク なまクリーム	たまねぎ ピーマン エリンギ トマト にんにく にんじん キャベツ	646	831	23.9	29.5	27.3	33.4	2.6	3.8
5木	大中3年 金中3年		ごはん	みそかつ 肉じゃが 沢煮椀	ごめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ だいこん ねぎ	649	823	27.2	33.3	19.9	23.4	2.2	2.8
6金	大中3年 金中3年		ごはん	ポークしゅうまい(2個) チョレギサラダ ジャージャン豆腐	ごめ パンこ こむぎこ ドレッシング ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり ぶたレバー あつあげ みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ いら にんにく しょうが	656	863	26.4	34.0	23.3	28.5	2.5	3.4
9月	大中 金中	小学校 卒業祝い メニュー	ごはん	チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ ABCマカロニスープ お祝いいちごゼリー	ごめ ごま マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ハム ベーコン	トマト ブロッコリー きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ いちご	680	846	24.1	29.6	23.8	28.9	2.3	3.3
10火	大中3年 金中3年		ごはん	豚肉のごまがらめ わかめのサラダ 油麩入りのみそ汁	ごめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう ドレッシング じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かにかまぼこ どうふ みそ	きゅうり どうもろこし はくさい にんじん ねぎ ごぼう	669	846	24.5	29.6	24.6	28.9	2.9	3.3
11水	大中3年 金中3年	背割減塩 ソフトパン	セルフフィッシュドッグ 大根のサラダ ソースやきそば	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング ちゅうかめん	ぎゅうにゅう たちうお ツナ ぶたにく	だいこん みずな にんじん しょうが たまねぎ もやし ピーマン キャベツ	647	832	24.6	30.9	23.5	28.8	3.1	4.1	
12木	大中3年 金中3年	小麦ごはん	プルコギ もやし和え 中華卵スープ	ごめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	にんにく にんじん たまねぎ はくさい いら もやし きゅうり たけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	623	790	26.8	32.6	19.5	22.6	2.1	2.7	
13金	大中3年 金中3年		ごはん	チキンカレー キャベツのサラダ せとか	ごめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー どうもろこし せとか	622	803	19.2	23.5	17.0	20.9	2.3	3.1

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

《 裏に続きます 》

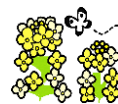
※牛乳は毎日付きます。



3月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	645	25.3	21.3	398	2.3
中学校	823	32.0	25.9	431	3.1





日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
16月	南小2・3年 大中3年 金中3年		ごはん	ヤンニョムチキン もやしのピリ辛炒め ワントンスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ワントン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	もやし にんじん にら にんにく はくさい チンゲンサイ とうもろこし	618 23.7 19.7 1.8	783 29.1 22.8 2.5
17火	南小 大中3年 金中3年		むぎ 麦ごはん	ごもく 五目そば <small>ごはんにのせて たべよう♪</small> ほうれん草とツナのおひたし 厚揚げのみそ汁	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたレバー わかめ ツナ あつあげ みそ	にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが ほうれん草 きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	616 31.4 17.7 2.4	782 38.0 20.3 2.9
18水	大小 南小 金小 大中3年 金中3年		ミルクパン	しろみぎかな 白身魚のみそチーズ焼き まめまめサラダ ミートボールスープ ヨーグルト	パン さとう ドレッシング マヨネーズ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう たら みそ チーズ だいず ハム とりにく ぶたにく ヨーグルト	えだまめ どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	861 41.5 35.4 3.6	
19木	大小 南小 金小 大中3年 金中3年		ごはん	とりにく だいず ちゅうかい 鶏肉と大豆の中華炒め パンサンスー わかめスープ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ハム わかめ ベーコン どうふ	しょうが たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ		818 32.1 26.1 2.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。



1年間の総まとめ 食生活を振り返ろう



1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて改善していきましょう。

朝ごはんを毎日食べた

好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた

