



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 （熱や力になる）	赤色の食品 （血や肉になる）	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
1金			麦ごはん	ポークカレー コールスローサラダ せとが コーヒー牛乳の素 <i>牛乳にまぜてのみましょう♪</i>	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし せとが	715 19.9 20.2 2.6	892 23.9 23.6 3.2		
4月	大中3年 大中特支		ごはん	豚肉とじゃがいもの揚げ煮 菜の花のおひたし キャベツのみそ汁	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	えだまめ なのはな ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ しめじ	627 24.0 21.2 2.3	803 28.8 24.7 2.8		
5火	大中3年 大中特支 金中3年		ごはん	さわら西京焼き じゃが豚キムチ うずら卵と豆腐のスープ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく うずらたまご とうふ なると	たまねぎ こんにゃく にんじん ほうきさい にら ねぎ みずな	632 27.1 18.2 1.9	797 32.8 20.9 2.6		
6水	大中3年 大中特支 金中3年		ミルクパン	塩こうじチキンカツ 大根サラダ ソース焼きそば	パン あぶら パンこ ごま ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	だいこん きゅうり ブロッコリー しょうが とうもろこし たまねぎ もやし にんじん ピーマン キャベツ	677 30.0 22.8 3.1	865 37.0 28.4 3.9		
7木	大中3年 大中特支 金中3年		ごはん	ぎょうざ(2個) 春雨サラダ 麻婆豆腐	こめ ごまぎこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぶたレバー とうふ みそ	キャベツ きゅうり もやし にんにく ねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ にんじん にら	703 25.7 24.8 2.6	865 29.9 27.6 2.9		
8金	大中 金中	小学校 卒業お祝い メニュー	ごはん	豚肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ ABCマカロニスープ お祝いいちごゼリー	こめ オリーブゆ さとう ドレッシング マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ エリンギ トマト にんにく パセリ ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ	625 27.2 17.9 2.0			
11月	大中3年 大中特支 金中		麦ごはん	五目そばろ まめまめサラダ けんちん汁 <i>ごはんにのせて たべよう♪</i>	こめ むぎ あぶら さとう ドレッシング マヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたレバー だいたず ハム あぶらあげ とうふ	にんじん しょうが グリーンピース えだまめ とうもろこし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	682 31.3 23.2 1.9	869 37.9 26.8 2.2		
12火	大中 金中3年		ごはん	さばの甘酢ソースかけ 切干大根の炒り煮 もやしごま汁	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく みそ	しょうが ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし とうもろこし	667 26.6 17.1 2.9	847 32.1 19.5 3.5		
13水	南小 大中3年 大中特支 金中3年		背割り ソフトパン	チリドックの具 パンプキンポターージュ フルーツポンチ <i>パンにはさんで たべよう♪</i>	パン オリーブゆ バター ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー だいたず ベーコン なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ みかん パイナップル りんご もも	615 22.9 23.0 2.3	785 28.2 27.6 3.1		
14木	南小 大中3年 大中特支 金中3年		ごはん	とりの唐揚げ 野菜のごま酢あえ きのこ厚揚げのみそ汁	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	しょうが にんにく だいずもやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	609 26.9 19.2 2.3	781 32.7 22.4 2.7		
15金	大小 南小 大中3年 大中特支 金中3年		ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き ほうれん草とツナのおひたし 中華卵スープ	こめ マヨネーズ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ ツナ ベーコン たまご	ねぎ しょうが ほうれんそう きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ	600 26.8 22.6 3.0	760 32.1 26.5 3.5		

※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。

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	650	26.2	20.9	386	2.4
中学校	826	31.5	24.8	426	3.0

<お知らせ>

2月に実施した給食食材用放射能検査において、放射能は検出されませんでした。詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。



3月の給食メモ



大河原町学校給食センター

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。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

給食レシピ



ご家庭で作ってみませんか？

給食人気ナンバー1

* ポークカレー *

給食では3~4種類のカレールウと隠し味にチャツネを使っています。また、仕上げには生クリームを加えます。子どもたちに喜んでもらえるように、じっくり煮込んで仕上げています。

※チャツネとは、インド料理に欠かせないペースト状の調味料です。果物や野菜、香辛料やハーブなどから作られています。小さなパックの使い切りの物も販売されています。



材料	4人分量
豚肉	80 g
にんじん	80 g
たまねぎ	200 g
じゃがいも	200 g
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1
サラダ油	少々
カレールウ	適量
チャツネ	10 g
生クリーム	小さじ1

※小学校3・4年生の分量です。ご家庭では作りやすい分量でお試ください。



ご卒業おめでとうございます

大河原中学校3年生は3月1日(金)の給食、金ヶ瀬中学校3年生は3月4日(月)の給食で最後になります。これからは自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えていきます。「食べる」ことを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

