

令和元年度 3月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

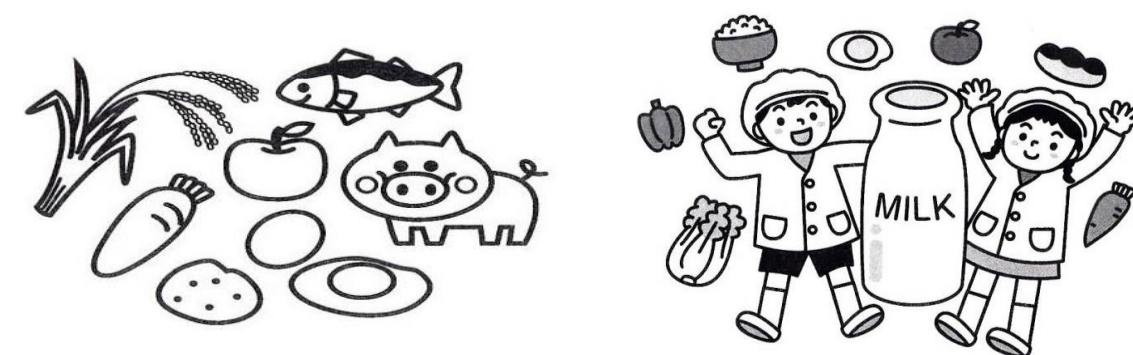
日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物 血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食べ物 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食べ物 熱や力になる (炭水化物・脂質)	栄養価			
								栄養価・小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
2	月			ごはん ぎんびら肉団子(小2個・中3個) カラフルポテト ひきな汁	牛乳 ベーコン 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 豚肉	にんじん とうもろこし えだまめ だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ りんご	ごはん ジャがいも パター 豚脂 ごま 砂糖 植物油	614 21.4 18.9 2.2	807 27.0 23.2 2.9		
3	火			ちらし寿司 手巻きのり ひなまつりメニュー あじのしょうゆこうじ焼き 菜の花のおかか和え 大和町産まいたけ汁 ひなあられ	牛乳 あじ ささかまぼこ かつお節 なると のり 昆布	菜の花 にんじん はくさい まいたけ ねぎ たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ	ごはん はるさめ 砂糖 でん粉 ひなあられ	567 24.5 10.9 2.9	713 29.9 12.0 3.6		
4	水	小野小 大和中3年 宮床中3年		米粉パン 揚げきょうざ(小2個・中3個, パックしょうゆ) ブロッコリーのサラダ(和風ドレッシング) みそラーメン	牛乳 豚肉 なると	ブロッコリー とうもろこし しょうが にんじん キャベツ もやし メンマ ねぎ たら たまねぎ	米粉パン 米ぬか油 サラダ油 中華めん ごま油 豚脂 植物油 小麦粉 米粉 和風ドレッシング	594 23.0 25.8 3.3	789 29.5 33.4 4.4		
5	木			ごはん かむふりかけ サブローのたまご焼き 野菜のごま酢和え 豚汁 かむかむデー	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 鶏卵 かつお節	きゅうり にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 三温糖 サラダ油 さといも かむふりかけ 砂糖 でん粉 ひまわり油	602 24.6 17.5 2.2	753 28.9 19.6 2.7		
6	金	吉岡小特支		ごはん 中学校卒業祝いメニュー 鶏肉のマーマレードソース 五目ぎんびら だまこ汁 中のみお祝いチョコクレープ	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節	しょうが にんにく ごぼう ねぎ にんじん たけのこ さやえんどう だいこん ほししいたけ まいたけ せり	ごはん オリーブ油 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま だまこもち マーマレードジャム チョコクレープ(中学校のみ)	606 27.3 13.4 2.4	886 34.6 22.6 3.0		
9	月	大和中3年 宮床中3年		ごはん さばの塩焼き まめまめサラダ さつま汁	牛乳 さば 大豆 ハム 鶏肉 かつお節 みそ	えだまめ とうもろこし ごぼう 生しいたけ だいこん にんじん ねぎ	ごはん さつまいも だしの旨味香るドレッシング	696 29.1 25.7 2.5	888 35.7 30.6 3.2		
10	火	大和中3年 宮床中3年	◎	ポークカレー(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え 福神漬け	牛乳 豚肉 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん りんご グリーンピース もも みかん だいこん ハインアップル なす きゅうり しそ れんこん しょうが なたまめ	ごはん 大麦 サラダ油 ジャがいも	726 20.2 18.9 2.5	935 24.6 22.4 3.0		
11	水	大和中3年 宮床中3年	◎	横割り丸パン スライスチーズ キャベツメンチカツ(バックソース) ジャーマンポテト トマトとたまねぎのコンソメスープ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ パセリ にんじん トマト キャベツ	丸パン 米ぬか油 ジャがいも サラダ油 豚脂 砂糖 パン粉 植物油	698 26.0 29.6 3.3	877 31.5 36.1 4.1		
12	木	吉岡小6年 大和中3年 宮床中		ごはん 食育かるたメニュー さんまの甘露煮 五目豆 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 がんもどき 大豆 煮干し みそ 豆腐 さんま 昆布	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん はくさい しょうが	ごはん サラダ油 三温糖 麩 砂糖 でん粉	604 25.9 19.3 2.5	769 31.8 22.6 3.1		
13	金	大和中 宮床中	中学校卒業式	ごはん 小学校卒業祝いメニュー ハンバーグきのこソース ツナサラダ(中華ドレッシング) 根菜のみそ汁 小のみお祝いチョコクレープ	牛乳 わかめ ツナ 煮干し 鶏肉 みそ 豚肉	えのきだけ しめじ だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん パター 三温糖 さといも 豚脂 砂糖 でん粉 中華ドレッシング チョコクレープ(小学校のみ)	758 30.0 26.4 3.1			
16	月	吉岡小 小野小 大和中3年 宮床中3年	◎	ピピンパ (麦ごはん・焼肉・ナムル・錦糸卵・みそだれ) わかめスープ とっとチーズ	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ なると 豆腐 わかめ いわし チーズ	しょうが ほうれんそう ねぎ にんにく もやし	ごはん 大麦 サラダ油 三温糖 ごま油 ごま ざらめ アーモンド 砂糖	649 30.3 21.1 2.9	828 37.2 24.6 3.9		
17	火	吉岡小 吉田小6年 大和中3年 宮床中3年		ごはん 次の日ですが... さわらの竜田揚げ ゆで野菜のサラダ(コーンクリームドレッシング) かきたま汁	牛乳 さわら かつお節 豆腐 鶏卵	キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ さやえんどう	ごはん 米ぬか油 でん粉 小麦粉 コーンクリームドレッシング	607 23.2 21.8 1.3	773 28.2 25.8 1.7		
18	水	吉岡小 吉田小6年 鶴舞小 大和中 宮床中	◎	バターロールパン 手作りグラタン ブロッコリーときゅうりのサラダ(イタリアンドレッシング) 野菜スープ	牛乳 ベーコン えび ハム 鶏肉	しめじ たまねぎ ブロッコリー パセリ きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	バターロールパン マカロニ バター イタリアンドレッシング	617 27.3 26.4 2.9			
19	木	小学校卒業式		給食はありません							
20	金			春分の日							
23	月	吉岡小 宮床小6年 小野小6年 鶴舞小 落合小6年 大和中	吉田小 宮床中	ごはん 豚レバーのオーロラソース アスパラのサラダ ジャがいもと麩のみそ汁 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 豚レバー みそ ハム 煮干し わかめ チーズ	アスパラガス きゅうり とうもろこし ねぎ しょうが	ごはん 米ぬか油 三温糖 ジャがいも 麩 でん粉 砂糖 小麦粉 なたね油 だしの旨味香るドレッシング	722 26.7 26.7 2.8			
24	火			修了式							

- * 牛乳 は毎日つきます。
- * **太字** は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	647(650)	820(830)
たんぱく質 (g)	25.6(21.1)	30.8(27.0)
脂質 (g)	21.6(14.4)	24.8(18.4)
塩分 (g)	2.6(2.2)	3.2(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (3月12日)

わ 忘れずに
ごちそうさまの
感謝のことば



食生活を振り返ろう!

栄養のことを考えながら、食事をする
ことができましたか?



一口30回、よく噛んで食べ
ましたか?



自然の恵みや
食事に携わる
人々に
感謝して食べ
ま

衛生面に気を付けて、
準備や後片付けができました

朝ご飯を毎日
きちんと食べましたか?

今月の地場産品

☆町内産: 米, トマト
しいたけ,
まいたけ

☆県内産: 豚肉, 大豆
せり, 大麦
なると,
ささかまぼ



☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆