



令和4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

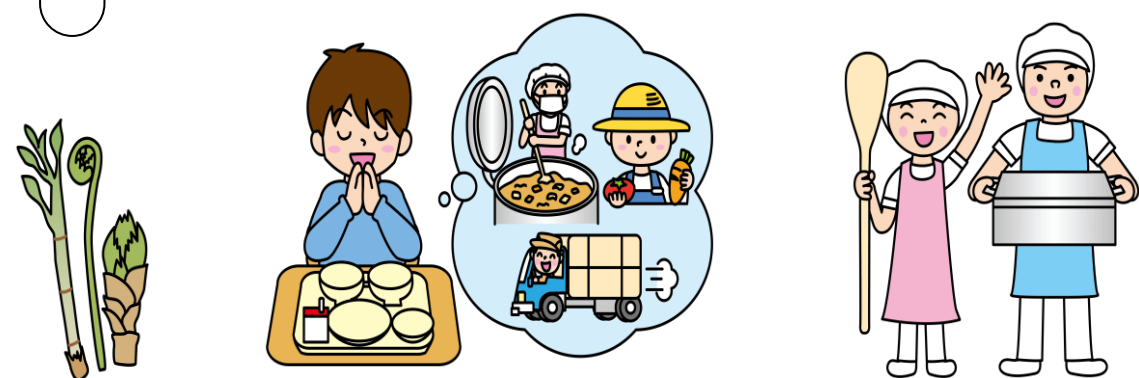
日 曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価			
				血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	栄養価・小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)	栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)		
1	水		ソフトパン 揚げぎょうざ(小2個・中3個) みそラーメン 豆乳プリン	牛乳 豚肉 なた 脱脂粉乳 みそ 豆乳	にら にんじん しょうが キャベツ にんにく もやし たまねぎ とうもろこし メンマ 根菜ねぎ	パン 米白絞油 サラダ油 中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 マーガリン 植物油 でん粉 水あめ	652 20.5 27.0 3.0	841 25.9 33.5 4.0		
2	木	◎	ごはん 鶏肉のレモン風味 ポトフ 小・アセロラゼリー 中・お祝いデザート	牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナーソーセージ 豆乳 大豆粉	にんじん パセリ キャベツ セロリー だいこん たまねぎ アセロラ いちご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米白絞油 三温糖 砂糖 米粉 植物油 水あめ 粉糖 ゼリー	638 24.4 20.1 2.0	865 30.5 28.0 2.5		
3	金		ひなまつりメニュー ちらし寿司 だし巻きたまご 野菜のごま酢和え きのこのすまし汁 ひなあられ	牛乳 油揚げ かつお節 豆腐 なると わかめ とうもろい かたくちいわし 昆布 あおのり れんこん 乾しいたけ ひなしめじ	トマト にんじん パプリカ ほうれんそう きゅうり だけのこ もやし かんぴょう 根菜ねぎ れんこん 乾しいたけ ひなしめじ	ごはん 砂糖 でん粉 植物油 ごま ごま油 三温糖 はるさめ うるち米	578 22.8 15.9 3.1	736 28.0 18.3 3.8		
6	月		かむかむデー 大和中3年 宮床中3年 ごはん さわらの照り焼き 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ひきな汁	牛乳 さわら 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ かつお節	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが だいこん 根菜ねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油 三温糖	565 29.0 17.0 1.6	722 35.8 19.8 2.0		
7	火		大和中3年 宮床中3年 ごはん チンジャオロースー わかめスープ ヨーグルト おさかなふりかけ	牛乳 豚肉 なた 豆腐 わかめ ヨーグルト ほたて かき あじ節 かつお節 のり みそ	赤ピーマン ピーマン だけのこ しょうが にんにく 根菜ねぎ	ごはん サラダ油 ごま油 ごま 三温糖 でん粉 植物油 砂糖 小麦粉 水あめ	598 27.9 17.1 2.3	743 32.9 19.2 2.8		
8	水	◎	小野小 大和中3年 宮床中3年 バターロールパン オムレットマトソース ABCコンソメスープ さつまいもと栗のタルト	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 豆乳	こまつな にんじん セロリー だいこん たまねぎ とうもろこし くり	パン 三温糖 サラダ油 マカロニ 砂糖 バター 大豆油 でん粉 さつまいも 米粉 植物油	632 20.2 24.9 2.7	774 24.2 29.1 3.4		
9	木	◎	小野小 大和中3年 宮床中 ごはん ジャージャン豆腐 春雨サラダ しらぬい	牛乳 豚肉 生揚げ ハム みそ	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく だけのこ 根菜ねぎ しらぬい しいたけ	ごはん サラダ油 ごま油 ごま 三温糖 でん粉 はるさめ	657 24.2 23.0 2.8	838 29.5 27.6 3.4		
10	金		小野小 大和中 宮床中 ごはん 鶏肉の香味焼き 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁 味付けのり	牛乳 鶏肉 かたくちいわし 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ のり 昆布 かつお節 いらこ わかめ	さやいんげん にんじん しょうが にんにく だけのこ たまねぎ 根菜ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま サラダ油 じゃがいも 砂糖	601 30.5 17.6 2.5			
13	月	◎	大和中3年 宮床中3年 ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 寒天	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく もも パインアップル バナナ マンゴー みかん りんご レモン	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖 カレールウ 水あめ でん粉 植物油 上白糖	674 18.9 17.0 2.1	865 22.8 19.8 2.6		
14	火		食育かるたメニュー 大和中3年 宮床中3年 ごはん さばのみそ煮 野菜のうま煮 たまぎたけのみそ汁	牛乳 さば さつまいも 生揚げ かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ	えだまめ にんじん きりぼしだいこん 乾しいたけ たもぎたけ	ごはん 砂糖 でん粉 さといも サラダ油 三温糖	643 27.7 22.3 2.5	789 32.2 24.2 3.0		
15	水	◎	大和中3年 宮床中3年 横割り丸パン ハムカツ(パックソース) ミネストローネ 小・お祝いデザート 中・レモンソーダゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 大豆粉 脱脂粉乳 ハム	さやいんげん トマト にんじん たまねぎ いちご りんご レモン	パン 植物油 でん粉 米白絞油 バター 砂糖 米粉 水あめ 粉糖 じゃがいも ゼリー	598 22.8 22.8 2.2	730 27.4 21.5 3.0		
16	木	◎	吉岡小2年 吉岡小6年 大和中3年 宮床中3年 油ふり (ごはん・油ふりの具) まめまめサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 鶏卵 大豆 ハム ヨーグルト かつお節	えだまめ にんじん みつば しょうが たまねぎ とうもろこし しいたけ	ごはん 油ふり 三温糖 ドレッシング 植物油 砂糖	684 28.3 22.0 2.1	851 33.8 25.7 2.7		
17	金		吉岡小 宮床小 小野小 鶴巣小 吉田小 落合小 大和中1年3年 宮床中3年 ごはん 味付け肉団子(中2個) カラフルポテト みそワタンスープ ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ひじき かつお節 あじ節 みそ	あかしそ えだまめ にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく もやし 根菜ねぎ しいたけ	ごはん パン粉 でん粉 植物油 パーム油 砂糖 ごま じゃがいも バター サラダ油 小麦粉 ごま油		881 31.6 27.2 3.9		
20	月		吉岡小1年2年3年4年6年 宮床小6年 小野小6年もみじ6年 吉田小6年 鶴巣小6年 落合小6年 大和中 宮床中 ごはん さばのみそチーズ焼き 切干大根の炒り煮 油ふりのみそ汁	牛乳 さば みそ チーズ 油揚げ かたくちいわし	グリーンピース にんじん きりぼしだいこん だいこん 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん 水あめ サラダ油 三温糖 じゃがいも 油ふり	655 25.8 24.8 1.9			
21	火		春分の日							
22	水	◎	吉岡小 宮床小6年 小野小6年もみじ6年 吉田小 鶴巣小6年 落合小6年 大和中 宮床中 背割りコッペパン 五目焼きそば フルーツのソフトゼリー和え	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 えび いか	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ もやし もも パインアップル みかん りんご	パン サラダ油 中華めん 砂糖 なたね油 大豆油 でん粉 植物油	615 24.6 18.6 2.6			
23	木		吉岡小 宮床小6年 小野小6年もみじ6年 吉田小 鶴巣小6年 落合小6年 大和中 宮床中 ごはん さんまの甘露煮 ほうれんそうのおかか和え さつまいも	牛乳 さんま かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ 乾しいたけ	ごはん 水あめ 砂糖 でん粉 さつまいも	633 29.2 20.2 2.0			

- * 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)	628(657)	803(830)
たんぱく質 (g)	25.1(25.0)	29.6(31.0)
脂 質 (g)	20.7(19.0)	24.5(23.0)
塩 分 (g)	2.4(2.0)	3.1(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (3月14日)

わ 忘れずに
ごちそうさまの
感謝のことば



1年間をふりかえりましょう

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことをふりかえりながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



今月の地場産品

☆町内産：米、根菜ねぎ、トマト、しいたけ

☆県内産：豚肉、大豆、わかめ、なると、大麦、鶏卵、みつば、油ふり、油揚げ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆