

# 令和2年度 3月の学校給食予定献立表

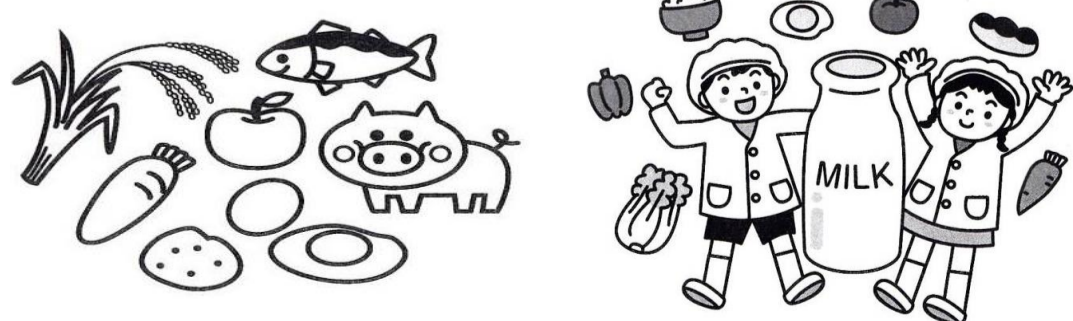
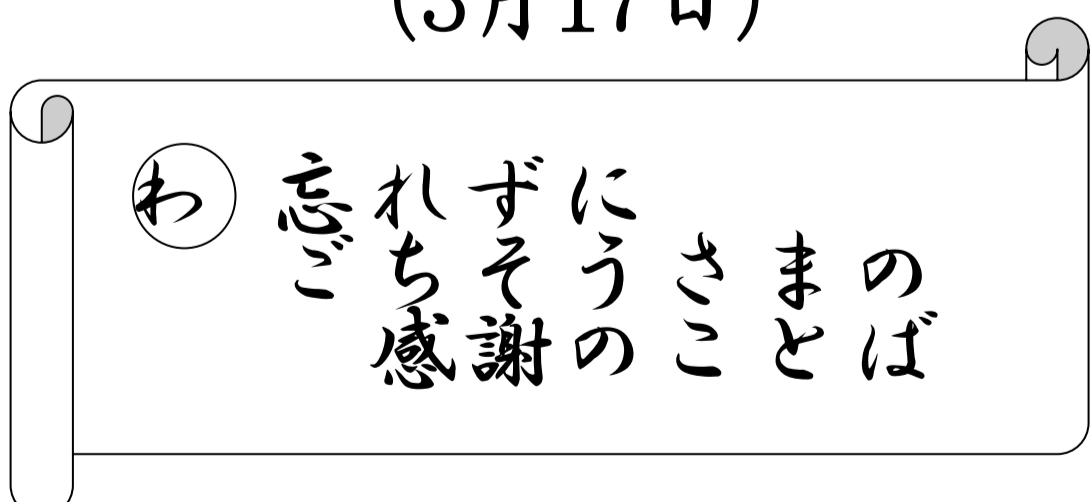
大和町学校給食センター

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・小	栄養価・中	
				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)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
1 月		◎	豚そぼろ丼 (麦ごはん・豚そぼろ丼の具) わかめスープ とっとチーズ	牛乳 豆腐 わかめ かたくちいわし なんと 豚肉 チーズ	えだまめ にんじん しょうが 根深ねぎ しいたけ	ごはん 大麦 三温糖 砂糖 アーモンド ごま ごま油	618 27.6 20.4 1.8	785 33.3 23.6 2.2	
2 火	ひなまつり 中学校卒業祝いメニュー		ちらし寿司 さわらの照り焼き ほうれんそうのおかか和え 大和町産まいだけ汁 いちごクレープ (中学校のみ)	牛乳 豆腐 昆布 さわら かつお節 なんと	にんじん ほうれんそう かんぴょう だけのこ はくさい れんこん 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ いちご レモン	ごはん 米粉 砂糖 水あめ でん粉 はるさめ 植物油	540 22.6 13.2 2.5	784 28.9 20.0 3.1	
3 水	大和中3年特支3年		金時豆パン 揚げぎょうざ (小2個・中3個・バックしょうゆ) ツナ和え みそラーメン	牛乳 いんげんまめ みそ まぐろ なんと 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳	しそ にら にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく めんま もやし 根深ねぎ	パン 中華めん 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 米ぬか油 ラード 植物油 ドレッシング	625 22.9 24.5 3.3	835 29.1 31.6 4.6	
4 木	大和中3年特支3年 宮床中3年		ごはん いわしのオレンジ煮 野菜の旨煮 ひきな汁	牛乳 生揚げ 油揚げ 凍み豆腐 いわし かつお節 さつま揚げ 鶏肉	えだまめ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ オレンジ	ごはん さといも 砂糖 三温糖 水あめ 米ぬか油	589 24.4 17.1 3.6	750 29.9 19.8 4.6	
5 金	吉岡小 吉田小6年 大和中3年特支3年		ごはん かむふりかけ サブローの卵焼き 野菜のごま酢和え 切干大根のみそ汁 型抜きチーズ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ かたくちいわし かつお節 昆布 鶏卵 チーズ	かぼちゃ こまつな だいこんな トマト にんじん ひろしまな モロヘイヤ きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし みずな もやし 根深ねぎ	ごはん ひえ キヌア ジャがいも でん粉 砂糖 三温糖 水あめ キヌア ごま ごま油 植物油	645 27.1 21.3 2.7	791 31.3 23.2 3.2	
8 月	吉岡小 小野小 大和中3年特支3年		ごはん ささかまぼこの磯辺揚げ 厚揚げのみそ煮 魚ボールのスープ	牛乳 ささかまぼこ あおのり 豚肉 生揚げ たら ほき ぼたるじゃこ まめあじ たちうお	にんじん パセリ だけのこ 乾しいたけ 根深ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	ごはん ジャがいも てんぷら粉 でん粉 砂糖 米ぬか油 ラード	623 24.4 17.2 2.1	784 28.5 20.2 2.5	
9 火	大和中3年特支3年 宮床中3年		ごはん さんまの甘露煮 五目豆 さつまい	牛乳 大豆 豆腐 油揚げ がんもどき みそ さんま かつお節 豚肉 鶏肉 昆布	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん だけのこ 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん さつまいも でん粉 砂糖 三温糖 水あめ 米ぬか油	686 29.2 22.6 2.2	872 35.9 26.7 2.7	
10 水	吉岡小 大和中3年特支3年 宮床中3年	◎	食パン りんごジャム ハンバーグトマトソース アスパラガスのサラダ (ごまドレッシング) ABCコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 脱脂粉乳	アスパラガス トマト にんじん きゅうり セロリー だいこん たまねぎ とうもろこし りんご	パン マカロニ ジャがいも でん粉 砂糖 三温糖 水あめ ごま ラード 米ぬか油 ドレッシング	664 26.5 25.0 2.6	839 33.3 30.8 3.6	
11 木	大和中3年特支3年 宮床中	◎	油麩丼 (麦ごはん・油麩丼の具) 春雨サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 鶏卵	みつば きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ ブルーベリー	ごはん 大麦 油ひ でん粉 三温糖 はるさめ ごま ごま油 ゼリー	631 23.0 15.8 2.5	800 28.0 18.3 3.2	
12 金	大和中 宮床中	◎	キャロットピラフ 鶏肉のレモン風味 フロッキーのサラダ (クリーミーコンドレッシング) コンソメスープ いちごクレープ (小学校のみ)	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 鶏卵 豆腐	赤ピーマン にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし いちご レモン	ごはん 米粉 ジャがいも でん粉 砂糖 三温糖 水あめ 米ぬか油 植物油 ドレッシング クレープ	727 27.0 24.1 3.9		
15 月	小野小 大和中3年特支3年 宮床中3年		ごはん さばのみそチーズ焼き 切干大根の炒り煮 油麩のみそ汁	牛乳 油揚げ みそ かたくちいわし さば チーズ ゼラチン	グリーンピース にんじん だいこん 切干しだいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 油ひ ジャがいも 砂糖 三温糖 米ぬか油	677 26.2 25.2 2.0	862 31.9 30.0 2.4	
16 火	大和中3年特支3年 宮床中3年		ごはん 味付け肉団子 (小2個・中3個) カラフルポテト ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	えだまめ にんじん とうもろこし はくさい もやし 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん ワンタン パン粉 でん粉 ジャがいも 砂糖 米ぬか油 ごま油 ラード バター	642 23.4 17.0 2.2	838 29.4 20.6 2.7	
17 水	大和中3年特支3年 宮床中3年	◎	横割り丸パン 白花豆コロッケ (バックソース) ごぼうサラダ ミネストローネスープ	牛乳 べにばないんげん ハム ベーコン 脱脂粉乳	トマト にんじん ごぼう セロリー たまねぎ	パン ジャがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 ごま 米ぬか油 植物油 バター マヨネーズ	688 22.5 27.3 3.0	894 28.4 34.8 3.9	
18 水	大和中 宮床中3年	◎	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ (しそドレッシング) しらぬい	牛乳 えび 豚肉 わかめ 昆布 ぶりのり 赤とさか	グリーンピース しそ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ もやし しらぬい バインアップル バナナ マンゴー りんご	ごはん 大麦 ジャがいも 砂糖 米ぬか油 カレールウ ドレッシング	671 22.6 17.1 3.0	856 27.5 20.0 3.5	
19 金	小学校卒業式		給食はありません						
22 月	吉岡小 宮床小6年 小野小6年特支6年 鶴巣小 落合小6年 吉田小6年 大和中 宮床中3年		ごはん あじフライ (バックソース) 小骨に注意して食べましょう まめまめサラダ ひだまりすいとん汁	牛乳 大豆 あじ かつお節 鶏肉 ハム 鶏卵	えだまめ にんじん ごぼう だいこん とうもろこし 根深ねぎ 乾しいたけ しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 米ぬか油 植物油 ドレッシング	659 24.4 19.4 2.3	874 31.2 24.9 3.0	
23 火	吉岡小 宮床小6年 小野小6年特支6年 鶴巣小 落合小6年 吉田小6年 大和中 宮床中	◎	麦ごはん ピピンパ (焼肉・ナムル・錦糸卵・みそだれ) 春雨スープ	牛乳 みそ 豚肉 鶏卵	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 根深ねぎ はくさい もやし 乾しいたけ	ごはん 大麦 はるさめ でん粉 砂糖 三温糖 中ざら糖 ごま 米ぬか油 ごま油 植物油	655 28.0 19.7 2.7		
24 水			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)	646(651)	826(830)
たんぱく質 (g)	25.1(21.1)	30.5(27.0)
脂 質 (g)	20.5(14.5)	24.6(18.4)
塩 分 (g)	2.7(2.2)	3.3(2.5)

## たいわの食育かるたメニュー (3月17日)



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  
大麦、なんと、  
ささかまぼこ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆

