

# 3月学校給食献立予定表 (小学校)

令和4年度  
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい)						主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)					
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		たんぱく質		無機質		ビタミン			炭水化物		脂質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質		無機質	炭水化物	脂質		
1 水	手をきれいに洗おう	主食	ごはん															722	
		主菜	ぶた肉コロック・小袋ソース	ぶた肉															24.9
		副菜	五目きんぴら	ぶた肉 さつまあげ															23.6
		副菜	ピリからみそしる	ぶた肉 みそ															3.0
2 木	大宮小学校のリンクエスト給食です	主食	コッペパン・いちごジャム															652	
		主菜	☆チキンチーズやき	とり肉 だいすこ	チーズ	パセリ												28.8	
		副菜	●ポテトサラダ	ハム															20.7
		副菜	コンソメスープ	ベーコン															3.0
3 金	ひなまつり献立です	主食	セルフ五目ごはん(ごはん)															725	
		副菜	(●五目ごはんのく)	とり肉 あぶらあげ															30.7
		主菜	魚のフライ・小袋ソース	ヤシオマス															21.3
		副菜	●はまぐりのみそしる	はまぐり とうふ みそ															2.3
6 月	わかめについて知ろう	主食	ごはん															617	
		主菜	●てりやきチキン	とり肉															24.0
		副菜	小まつなとわかめのナムル		わかめ														18.0
		副菜	☆どさんこじる	ぶた肉 みそ	わかめ														2.2
7 火	魚もしっかり食べよう	主食	ごはん・のりこうみ		のり													650	
		主菜	金目だい白しょうゆやき	金目ダイ															26.0
		副菜	ほうれん草のごまあえ																16.1
		副菜	すいとんじる	とり肉															1.8
8 水	よい姿勢で食べよう	主食	ビビンバどん(ごはん)															638	
		主菜	(やき肉)	牛肉															26.8
		副菜	(ナムル)																20.9
		副菜	春雨とわかめのスープ	とうふ	わかめ														2.0
9 木	ブロッコリーについて知ろう	主食	ロールパン															728	
		主菜	☆Oのりのからあげ(2個)	とり肉 卵白															24.7
		副菜	ブロッコリーサラダ																26.9
		副菜	ミネストローネ	ベーコン だいす															2.7
10 金	ごまについて知ろう	主食	ごはん															644	
		主菜	●なっとう	なっとう															24.6
		副菜	○インドに	ぶた肉 うすらたまご さつまあげ															18.6
		副菜	●こんさいのごまじる	あぶらあげ みそ															2.3
13 月	菜の花について知ろう	主食	ごはん															680	
		主菜	さばのみそに	さば みそ															27.2
		副菜	なの花のごまあえ																23.6
		副菜	●とうにゅうじたてのやさしいじる	ぶた肉 あぶらあげ とうにゅう みそ															2.2
14 火	海藻をしっかりと食べよう	主食	ごはん															683	
		主菜	●マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいすこ みそ															29.6
		副菜	ポークしゅうまい(2個)	ぶた肉															21.7
		副菜	ひじきとツナのナムル	ツナ	ひじき														2.0
15 水	メンチカツについて知ろう	主食	ごはん															647	
		主菜	●メンチカツ・小袋ソース	ぶた肉 とり肉 だいす															22.2
		副菜	●ひじきのいために	さつまあげ だいす あぶらあげ	ひじき														18.0
		副菜	●じゃがいものみそしる	とうふ みそ															2.4
16 木	食事のマナーを守って食べよう	主食	ピタパン															613	
		主菜	(大宮小) ☆ココアあげパン																23.7
		主菜	●てりやきチキンハンバーグ	とり肉 だいす															27.4
		副菜	●ツナサラダ	ツナ															2.5
17 金	卒業おめでとうございます	主食	ごはん															764	
		主菜	☆ポークカレー	ぶた肉															23.6
		副菜	ポパイサラダ	ハム															23.1
		その他	●おいわいケーキ	とうにゅう だいすこ															2.3
20 月	 <b>卒業式</b> 																		
22 水	チーズについて知ろう	主食	ごはん															634	
		主菜	ハンバーグ・トマトソース	ぶた肉 とり肉 だいす															24.4
		副菜	☆チーズサラダ		チーズ														20.2
		副菜	やさいスープ	ベーコン															2.2
23 木	1年間の振り返りをしよう	主食	☆ミルクパン															714	
		主菜	やきそば	ぶた肉	青のり													28.1	
		主菜	★えびカツ	えび たら															24.3
		副菜	ブロッコリーのごまあえ																2.9
24 金	 <b>修了式</b> 																		

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・焼きそば麺・ねぎ・にんじん・大根・トマト

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満

今月の平均 エネルギー：674kcal たんぱく質：26.0g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.4g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

栄養教諭 大島



給食のブログはこちらから