



# 3月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名	使用する主な材料			栄養価		
				主食	おかず	黄色の食品 <small>（熱や力になる）</small>	赤色の食品 <small>（血や肉になる）</small>	緑色の食品 <small>（体の調子を整える）</small>	小 エネルギー たんぱく質
1	火	チョコレートパンは4月から廃止になります...最後のチョコレートパンを味わって食べよう! 	チョコレートパン	とりにくのレモンに まめまめサラダ やさいスープ おいわいいちごゼリー（中学校のみ）	パン かたくりこ あぶら さとう ドレッシング オリーブゆ ゼリー	たまご とりにく だいす ハム ベーコン	レモン えだまめ とうもろこし たまねぎ もやし はくさい にんじん	607 26.4	824 32.4
2	水	大中3年 金中3年	むぎごはん	いわしのうめに だいすいりごもくきんぴら わかめとあつあげのみそしる	ごはん むぎ あぶら さとう	いわし さつまあげ だいす あつあげ わかめ みそ	うめ こんにゃく ごぼう にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ	608 28.4	774 33.9
3	木	大中3年 金中3年	ごはん	はつかげんまいいりひらつくね チンゲンサイといかのしおいため ワンタンスープ	ごはん かたくりこ はつかげんまい あぶら ワンタン ごまあぶら	とりにく いか ふたにく	にんじん しめじ もやし チンゲンサイ しょうが キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ	602 26.7	751 31.3
4	金	大中3年 金中3年	えいようきょうか ごはん	きびなごカリフライ（2こ3こ） もやしのちゅうかあえ マーボーどうふ	ごはん えいようきょうかまい あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	きびなご ハム ふたにく だいす どうふ みそ	もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しょうが ねぎ しいたけ	644 24.8	822 30.4
7	月		むぎごはん	セルフふたどん かみかみあえ えのきたけとだいこんのみそしる	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ふたにく いか とうふ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう えだまめ にんじん キャベツ きゅうり えのきだけ だいこん ねぎ	602 28.2	761 32.9
8	火	大中 金中	ごはん	しろみざかなフライ（ソース） さといもそぼろに かきたまじる	ごはん こむぎこ あぶら さといも さとう かたくりこ	ほき ふたにく なると たまご とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ えのきだけ ほうれんそう	625 27.8	
9	水		ソフトパン	チリコンカン ごほうとツナのマヨサラダ ジュリエンスープ	パン オリーブゆ マヨネーズ	ふたにく だいす いんげんまめ まぐろ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう きゅうり とうもろこし えのきだけ キャベツ	619 24.7	782 29.8
10	木		むぎごはん	はるまき ビーフソテー えびだんごのちゅうかスープ	ごはん むぎ こむぎこ あぶら ビーフン かたくりこ ごまあぶら	ふたにく ベーコン えび かんてん	たまねぎ キャベツ ビーマン たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ みすな	635 20.1	811 24.0
11	金	大中 金中	ごはん	てづくりからあげ ほうれんそうとツナのおひたし とんじる おいわいいちごゼリー（小学校のみ）	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら じゃがいも ゼリー	とりにく わかめ まぐろ ふたにく とうふ みそ	ほうれんそう きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	641 29.8	

※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。

大河原中学校3年生と金ヶ瀬中学校3年生は3月1日（火）の給食で最後になります。

給食の味や組み合わせ、たくさんの食材が使われていたこと等を忘れないで、これからの健康に活かしてください。そして、笑顔で活躍していきましょう。



＜裏に続きます＞



日	曜	給食がない学校	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 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
14	月		カルシウムきょうかごはん	ポークカレー だいこんサラダ バナナ	ごはん カルシウムきょうかまい ごま じゃがいも あぶら なまクリーム	まぐろ ぶたにく	だいこん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん パナナ レモン	644 19.6	816 23.4
15	火	大小2, 4年	むぎごはん	あつやきたまご じゃがぶたキムチ はっとじる	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら はっと	たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい いら しいたけ ごぼう しめじ だいこん ねぎ	636 26.3	800 30.9
16	水	大小2, 4年, 特支 南小2~4年	ごはん	わらうおろしハンバーグ かいそうサラダ うずらたまごとうろふのスープ	ごはん ごま	ぶたにく とりにく わかめ こんぶ なんと	だいこん しめじ にんにく きゅうり もやし はくさい にんじん しいたけ ねぎ みずな	600 24.8	769 30.1
17	木	南小2~4年 金小	むぎごはん	ささかまほこのてんぷら (あおのり・カレー) やさいのごますあえ てつぶんたっぷりみそしる おちやめなだいず	ごはん むぎ てんぷらこ あぶら ごま さとう	ささかまほこ あおのり あぶらあげ みそ こおりとうふ ひじき わかめ だいず	だいずもやし きゅうり にんじん だいこん こまつな	604 27.3	768 33.3
18	金	大小 南小 金小	おからパン	しらすいりかきあげ パンパンジーサラダ あぶらふいりごもくうどん アセロラゼリー	パン あぶら こむぎこ ドレッシング うどん あぶらふ ゼリー	おから しらす とりにく ぶたにく あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ しいたけ		851 36.7

※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。



### 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	620	26.1	19.7	356	2.6
中学校	794	30.7	23.7	392	3.2

## 今月の給食メモ



### 1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、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、改善していきます。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった                    | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた  |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした               | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた    |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた         |  |



この1年間、給食を通してさまざまなことを学んできたことと思います。1年間を振り返って、今までに学んだことを、これからの生活に活かしていって下さいね。

そして春休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、楽しく過ごして下さいね!!

### <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。