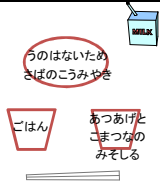
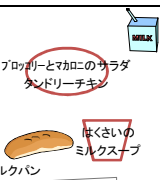
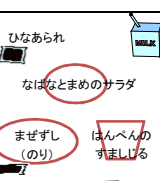
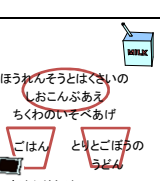
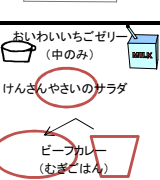
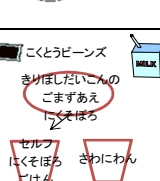
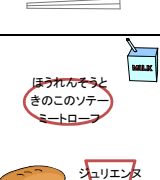
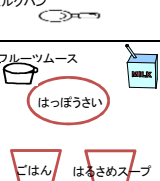
		令和4年3月 給食献立表				川副学校給食センター					
日/曜	配せん	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の潤子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの		調味料など	kcal	g	%エネルギー	mg
1火		ごはん	ごはん	こめ			594	24.5	38.6	325	
		さばの香味焼き	さば	さば	しょうが、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)、ソース(りんご、大豆)、みりん、さけ		★食事のあいさつは、学校や家でできてますか。私たちは、食事なしには自分の命をつなげません。「いただきます」は命をくれた食べ物に、「ごちそうさま」は食事を用語するために働いてくださった方々に、感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。			
2水		ミルクパン	ミルクパン	ミルクパン(小麦、乳)			603	27.9	37.9	357	
		タンダーチキン	タンダーチキン	とりにく、ヨーグルト(乳)	しょうが、にんにく	チキンプッシュアップ(大豆、小麦)、カレー、こしお		★3月は1年をふりかえる月です。給食当番は上手になりましたか。苦手だったので、食べられるようになったものはありますか。今月は、給食を食べるとき、4月の自分を思い出して、この一年の成長を確認してみましょう。			
3木		混ぜ寿司	混ぜ寿司	とりにくあぶらあげ(大豆)、たまご、のり	こめ、さとうあぶら(大豆)	れんこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	しおす(小麦)、みりん、しょうゆ(大豆、小麦)	567	22	28.1	324
		菜花と豆のサラダ	菜花と豆のサラダ	ひん(豚肉、卵、大豆、乳、セラチン)、ミックスビーンズ	マヨネーズ(卵なし)(大豆)、ごま	キャベツ、なばな、とうもろこし	しょうゆ(大豆、小麦)	★今日はひな祭りの献立です。みなさんの成長と幸せを願ってお寿司などでお祝いします。サラダに入っている菜花は春を知らせる食べ物です。お互いの成長を確認できる春が来たことを感じながらいただきます。			
4金		ごはん/さけふりかけ	ごはん/さけふりかけ	こめ			559	24.2	22.4	357	
		鶏とごぼうのうどん	鶏とごぼうのうどん	とりにく	うどん(小麦)	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	だしこんぶ、けりずりぶ(さば)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	★給食を食べるとき、食事のマナーを守っていますか。マナーは自分も反だちも気持ちよく食べるために大切なものです。今日は、はしの使い方、食べる姿勢、自分の食事マナーを点検しながら食べてみましょう。			
7月		ビーフカレー	ビーフカレー	ぎゅうにく	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら(大豆)	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	チャツネ(りんご)、カレー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、ソース(りんご、小麦)、チキンソフ(鶏肉)、ワイン	580	20.5	32.3	263
		県産野菜のサラダ	県産野菜のサラダ	こめあぶら		トマト、きゅうり、たまねぎ、アスパラガス、れんこん	ドレッシング(大豆、りんご)	★中学3年生や小学6年生は、いよいよ卒業が近づいてきました。中学3年生は今日が最後の給食です。中学校は卒業のお祝い献立で、人気のカレーと県産野菜を多く使ったサラダです。これまでの思い出も一緒にかみしみながら、給食を味わってください。			
8火		セルフ肉そぼろごはん	セルフ肉そぼろごはん	ぶたにく、とりにく	こめ、さとうあぶら(大豆)	しょうが、グリーンピース、とうもろこし	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	578	28.5	31.0	324
		初十大娘のごま酢あえ	初十大娘のごま酢あえ	ぶたにく	ごま、さとう	きりほしだいごん、きゅうり、りょうとうもろやし、にんじん、きくらげ	す(小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)	★まだまだ新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどの食中毒に注意が必要です。水の冷たさ、すこしずつ和らいできました。こまめな手洗い、指先などの洗い残しやすい部分に注意した手洗いを心がけて、病気を食中毒の予防を心がけましょう。			
9水		ミルクパン	ミルクパン	ミルクパン(小麦、乳)			575	25.3	34.9	335	
		ミートローフ	ミートローフ	ぶたにく、ぎゅうにく、たまご	パンこ(小麦、大豆)、さとう	たまねぎ、いんげん、とうもろこし	ナツメグ、おソース(りんご)、ケチャップ、ワイン	★給食の準備や片付けの時、友だちと協力して安全に運んだり、役割分担して手早く行うことができていますか。今日は、給食の準備や片付けの時の様子を振り返ってみましょう。お互いを思いやり、力を合わせることは、安全に、楽しく食事をするために欠かせないことです。			
10木		ごはん	ごはん	こめ			567	23.0	28.6	317	
		春雨スープ	春雨スープ	ぶたにく、さつまあげ(アレルゲンなし)、うずらのたまご	でんぷん、ごまあぶら(ごま、大豆)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マシゲンサイ、まぐらげ	オイスターソース(かき、大豆)、とりがらスープ(鶏肉)、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、とりがらスープ(鶏肉)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、こしょう	★みなさんは、家で料理をする、食器を出す、片付けるなどの手伝いをしていますか。食事の準備や片付け、何ができるかを数えるのも、成長をはかるものさしのひとつです。今日は、この一年でできるようになった手伝いを数えてみましょう。			

令和4年3月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配せん	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる	調味料など				
11金	ごはん いわしおかか煮 ほうれんそうのアーモンドあえ 豚肉じゃが 牛乳	ごはん いわしおかか煮 ほうれんそうのアーモンドあえ 豚肉じゃが 牛乳	肉・大豆・牛乳・海苔など	米・小麦粉・いも・さとう・油など	ほうれんそう・とうもろこし・にんじん たまねぎ・にんじん・こんにやく・グリーンピース	580	27.4	26.7	301	
14月	アーモンドサラダ ミネストローネ 牛乳	ハニーミルクトースト アーモンドサラダ ミネストローネ 牛乳	れんにゆう(乳)	しょくパン(小麦、乳)、はちみつバター(乳)、オリーブゆざう	アーモンド キャベツ・きゅうり・えだまめ(大豆)、とうもろこし・にんじん	577	20.7	36.7	317	
15火	ごはん チキン南蛮 タルタルソース 大根サラダ キャベツと揚げのみそ汁 牛乳	ごはん チキン南蛮 タルタルソース 大根サラダ キャベツと揚げのみそ汁 牛乳	ごめ	どりにく じゃがいも・マカロニ(小麦)・さとう・オリーブゆ	たまねぎ・にんじん・こんにやく・パセリ・トマト・みずこ クチャップチキン(鶏肉)、ワインおこし・ようろーレ、ルマギー・ヨー(小麦、牛肉、大豆)	593	23	34.9	281	
16水	ヨーグルト キャベツとりんごのサラダ ロールパン	シーフードスパゲティ ロールパン キャベツとりんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	ベーコン(豚肉、乳)、いか、えび	スパゲティ(小麦)、オリーブゆ	たまねぎ・にんじん・こんにやく・ほうれんそう クチャップマトビュレ・しお、ワインチキン(鶏肉)	586	23.2	27.8	401	
17木	おいわいちごゼリー(小のみ) キャベツのごまあえ しるみずかなのわかさやき せきはん(小6) どうふ わかめのゆかりごはん すまし汁 (小4～6、中学生)	赤飯(小6) ゆかりごはん(小4～6、中学生) 白身魚の若草焼き キャベツのごまあえ どうふ わかめ 豆腐とわかめのすまし汁 お祝いいちごゼリー(小のみ)/牛乳	アルファかきはん、ごま、こめ	マヨネーズ(卵なし)(大豆)	たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし たまねぎ・にんじん・こんにやく	587	23.9	33.7	315	
18金	ごはん おからのナゲット ほうれんそうのじゃこ和え かきたま汁 牛乳	ごはん おからのナゲット ほうれんそうのじゃこ和え かきたま汁 牛乳	ごめ	どりにく・おから(大豆)、だいず ちりめんじゃこ・かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう・とうもろこし・にんじん しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	575	23.9	35.5	309	
22火	たくあんときゅうりのごまあえ うま煮 ごはん うま煮 煮豆 牛乳	ごはん うま煮 たくあんときゅうりのごまあえ 煮豆 牛乳	ごめ	どりにく・あつあげ(大豆) じゃがいも・さとう・あぶら(大豆)	ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにやく・いんげん だしこんぶ・しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	559	22.1	23.0	366	
23水	セルフハンバーガー 煮込みハンバーグ コールスロー 大豆と野菜のスープ 牛乳	セルフハンバーガー 煮込みハンバーグ コールスロー 大豆と野菜のスープ 牛乳	コッパン(小麦、乳)	ハンバーグ(小麦、牛肉、豚肉、さとう、でんぷん)	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん	618	26.6	35.2	306	

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類についてのみ()内に表示しています。
また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。
使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

小学3年生平均	581	24.2	31.8	325
小学3年生基準	590	24.8	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg