



令和 6年 3月分



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カリ- (kcal)	カリ- (kcal)	お も な ざ い り よ う								
		タンパク (g)	タンパク (g)	血 や に く に な る (赤)		体 の 調 子 を と の と の え る (緑)		力 や 熱 の も と に な る (黄)				
		小学校 中学校	小学校 中学校									
1 (金)	ようふうちらしずし なのはなのかきたまじる こうやどうふのあげに 牛乳 ひなあられ	689	838	フランクフルト けいらん こうやどうふ ぎゅうにゅう	けずりぶし だしこんぶ とりミンチ	にんじん ホールコーン なのはな たまねぎ	えだまめ はくさい えのきたけ つちしょうが	こめ こめでんぷん ひなあられ	でんぷん			
4 (月)	ごはん さわにわん さばのよしるぼし キャベツとささみのサラダ (ごまドレッシング) 牛乳	658	792	ぶたにく ひらてん だしこんぶ とりささみ	うすあげ けずりぶし さばのよしるぼし ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ほししいたけ きゅうり	だいこん あおねぎ キャベツ	こめ ごまドレッシング	でんぷん			
5 (火)	こくとうパン エイビーシースープ ポークジンジャー しんじゃがフライ 牛乳	603	766	フランクフルト ポークピジョン ぎゅうにゅう	とりがらスープ ぶたにく	キャベツ にんじん パセリ にんにく	たまねぎ ぶなしめじ つちしょうが ソテーたまねぎ	こくとうパン でんぷん じゃがいも	マカロニ			
6 (水)	ごはん やさいたっぷりみそしる とりにくのこめこからあげ はるさめサラダ 牛乳	685	845	とうふ あかみそ にぼし ハム	ほしわかめ しろみそ とりにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん つちしょうが	はくさい あおねぎ きゅうり	こめ こめでんぷん はるさめ	でんぷん			
7 (木)	こめこカレーライス ひじきのサラダ (わふうドレッシング) おさかなナゲット (こむぎなし) ヨーグルト	642	828	ぶたにく ひじき おさかなナゲット ヨーグルト	とりがらスープ うすあげ	たまねぎ ソテーたまねぎ カレーこ えだまめ	にんじん にんにく ホールコーン	こめ こめこカレー わふうドレッシング	じゃがいも			
8 (金)	せきはん(ごましお) ちゃんこじる さけのねぎみそやき 牛乳 ぎゅうステーキ バーベキューソース (中3のみ) そつぎょうおいわいゼリー (いちご) (中のみ)	628	948	ミートボール かまぼこ さけ ぎゅうにゅう	とうふ とりがらスープ しろみそ ぎゅうにく	はくさい ごぼう ニラ つちしょうが	だいこん にんじん あおねぎ にんにく	こめ あずき いちごゼリー (中のみ) でんぷん	もちごめ ごま			
11 (月)	げんりょうごはん おでん ゆずあえ たこやき (こむぎ・たこあり) 牛乳	644	804	とりにく ごぼうてん ぎゅうにゅう	あつあげ けずりぶし	だいこん はくさい ゆずかじゅう	こんにやく にんじん	こめ たこやき	じゃがいも			
12 (火)	ごはん はるキャベツのみそしる さわらのさいきょうやき おじゃがのマヨいため (たまごなし) 牛乳	658	809	とうふ ほしわかめ しろみそ さわら	うすあげ あかみそ にぼし ぶたにく	はるキャベツ えのきたけ つちしょうが えだまめ	だいこん あおねぎ にんじん	こめ ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも			
13 (水)	きりめいりコッペパン コーンスープ てづくりハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーのサラダ (フレンチドレッシング) はっこうにゅう (いちご)	610	831	とりにく チーズ チキンピジョン とりミンチ こなどうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりがらスープ ぶたミンチ	たまねぎ ホールコーン つちしょうが	にんじん クリームコーン ブロッコリー	コッペパン でんぷん フレンチドレッシング	じゃがいも			
14 (木)	げんりょうごはん かやくうどん きびなごのからあげ (こむぎなし) はるキャベツからしあえ 牛乳	628	771	とりにく ほしわかめ だしこんぶ ハム	うすあげ けずりぶし きびなご ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな こなからし	ほししいたけ はるキャベツ ホールコーン	こめ でんぷん	うどん			
15 (金)	ぶたごぼうピラフ なのはなとツナのサラダ (わふうドレッシング) あつあげのカレーに 牛乳 チーズ (中のみ) そつぎょうおいわいゼリー (いちご) (小のみ)	644	800	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう チーズ (中のみ)	とりがらスープ あつあげ	たまねぎ ごぼう なのはな あおねぎ	にんじん ほししいたけ はくさい カレーこ	こめ わふうドレッシング じゃがいも こめこカレー いちごゼリー (小のみ)				
19 (火)	きりめいりコッペパン コーンスープ てづくりハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーのサラダ (フレンチドレッシング) 牛乳	610	831	とりにく チーズ チキンピジョン とりミンチ こなどうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりがらスープ ぶたミンチ	たまねぎ ホールコーン つちしょうが	にんじん クリームコーン ブロッコリー	コッペパン でんぷん フレンチドレッシング	じゃがいも			
21 (木)	ごはん マーボーだいこん (トウバンジャン) こまつなのかきたまじる おとしあげ はっこうにゅう (いちご)	628	781	ぶたミンチ あかみそ けいらん ほしわかめ だしこんぶ はっこうにゅう (いちご)	とうふ とりがらスープ とりにく けずりぶし しろみそかなすりみ	だいこん にんじん つちしょうが ほししいたけ えのきたけ あおねぎ	たまねぎ しろねぎ にんにく こまつな ごぼう	こめ でんぷん				

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

《栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質 (カルシウム) を多く含む。
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地 (魚介類の加工地は原則国内)	キャベツ	町内産	こまつな	町内産	じゃがいも	北海道	はるキャベツ	愛知県	きゅうり	宮崎県	ごぼう	北海道	つちしょうが	高知県
	だいこん	鹿児島県	たまねぎ	北海道	なのはな	徳島県	にら	高知県	にんじん	愛知県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県
	あおねぎ	徳島県	はくさい	茨城県	パセリ	香川県	ブロッコリー	徳島県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	きびなご	長崎県
	さけ	北海道	さばのよしるぼし	ノルウエー	さわら	東シナ海	とりにく	熊本県	ぶたにく	宮崎県	ぎゅうにく	北海道		

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜 鉛
文科省学校給食摂取基準 (3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200 μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	644kcal	※17%28g	※27%19g	2.6g	358mg	3.2mg	193 μgRAE	0.47mg	0.54mg	25mg	5.3g	89mg	3.1mg
文科省学校給食摂取基準 (中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300 μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	818kcal	※18%36g	※28%25g	3.5g	403mg	4.5mg	250 μgRAE	0.60mg	0.64mg	31mg	6.8g	115mg	4.1mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう