



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	かりー(kcal)	かりー(kcal)	おもなざいりょう					
		タンパク(g)	タンパク(g)	血やにくになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)	
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	けずりぶし	にんじん	えだまめ	こめ	でんぷん
		24.6	30.4	けいらん	だしこんぶ	ホールコーン	はくさい	こめでんぷん	ひなあられ
				こうやどうふ	とりミンチ	なのはな	えのきたけ		
				ぎゅうにゅう		たまねぎ	つちしょうが		
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	うすあげ	ごぼう	だいこん	こめ	でんぷん
	小学校6年生は、 おにぎりとデザートを セレクトします◎	31.5	39.4	ひらてん	けずりぶし	にんじん	あおねぎ	ごまドレッシング	
				だしこんぶ	さばのよしるぼし	ほししいたけ	キャベツ		
				とりささみ	ぎゅうにゅう	きゅうり			
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	とりがらスープ	キャベツ	たまねぎ	こくとうパン	マカロニ
		27.1	33.9	ポークピジョン	ぶたにく	にんじん	ぶなしめじ	でんぷん	じゃがいも
				ぎゅうにゅう		パセリ	つちしょうが		
						にんにく	ソテーたまねぎ		
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	ほしわかめ	だいこん	はくさい	こめ	でんぷん
		23.9	30.6	あかみそ	しろみそ	にんじん	あおねぎ	こめでんぷん	はるさめ
				にぼし	とりにく	つちしょうが	きゅうり		
				ハム	ぎゅうにゅう				
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	とりがらスープ	たまねぎ	にんじん	こめ	じゃがいも
		22.8	30.6	ひじき	うすあげ	ソテーたまねぎ	にんにく	こめこカレー	ルー
				おさかなナゲット		カレーこ	ホールコーン	わふうドレッシング	
				ヨーグルト		えだまめ			
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	とうふ	はくさい	だいこん	こめ	もちごめ
		32.4	51.1	かまぼこ	とりがらスープ	ごぼう	にんじん	あずき	ごま
				さけ	しろみそ	ニラ	あおねぎ	いちごゼリー(中のみ)	
				ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	つちしょうが	にんにく	でんぷん	
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	あつあげ	だいこん	こんにやく	こめ	じゃがいも
		26.6	33.0	ごぼうてん	けずりぶし	はくさい	にんじん	たこやき	
				ぎゅうにゅう		ゆずかじゅう			
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	うすあげ	はるキャベツ	だいこん	こめ	じゃがいも
		30.8	38.7	ほしわかめ	あかみそ	えのきたけ	あおねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
				しろみそ	にぼし	つちしょうが	にんじん		
				さわら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	えだまめ		
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		とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	コッペパン	じゃがいも
		32.2		チーズ	なまクリーム	ホールコーン	クリームコーン	でんぷん	
				チキンピジョン	とりがらスープ	つちしょうが	ブロッコリー	フレンチドレッシング	
				とりミンチ	ぶたミンチ				
				こなどうふ	はっこうにゅう(いちご)				
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	うすあげ	にんじん	ほししいたけ	こめ	うどん
		25.8	31.4	ほしわかめ	けずりぶし	あおねぎ	はるキャベツ	でんぷん	
				だしこんぶ	きびなご	こまつな	ホールコーン		
				ハム	ぎゅうにゅう	こなからし			
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	とりがらスープ	たまねぎ	にんじん	こめ	わふうドレッシング
		27.3	35.7	ツナ	あつあげ	ごぼう	ほししいたけ	じゃがいも	
				ぎゅうにゅう		なのはな	はくさい	こめこカレー	ルー
				チーズ(中のみ)		あおねぎ	カレーこ	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		831	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	コッペパン	じゃがいも
			41.5	チーズ	なまクリーム	ホールコーン	クリームコーン	でんぷん	
				チキンピジョン	とりがらスープ	つちしょうが	ブロッコリー	フレンチドレッシング	
				とりミンチ	ぶたミンチ				
				こなどうふ					
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)		781	ぶたミンチ	とうふ	だいこん	たまねぎ	こめ	でんぷん
			33.9	あかみそ	とりがらスープ	にんじん	しろねぎ		
				けいらん	とりにく	つちしょうが	にんにく		
				ほしわかめ	けずりぶし	ほししいたけ	こまつな		
				だしこんぶ	しろみさかなすりみ	えのきたけ	ごぼう		
				はっこうにゅう(いちご)		あおねぎ			

※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	200μgRAE	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	193μgRAE	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	300μgRAE	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	250μgRAE	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