

令和 7 年 3 月分

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	カロリー(kcal) タンパク(g)	カロリー(kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う		
		小学校・中学年	中学校	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)
3 (月)	ようふうちらしずし なのはなのかきたまじる とりにくのかめこからあげ ミニはっこうにゅう (マスカット) ひなあられ	668	835	フランクフルト けずりぶし けいらん だしこんぶ とりにく ミニはっこうにゅう (マスカット)	にんじん えだまめ ホールコーン はくさい なのはな えのきたけ つちしょうが	こめ でんぷん こめでんぷん ひなあられ
		23. 2	29. 1			
4 (火)	ごはん とんじる さばのソースに ほうれんそうのおひたし (ごま) 牛乳 チーズ (中のみ)	622	786	ぶたにく うすあげ あかみそ にぼし さば こなかつお ぎゅうにゅう チーズ (中のみ)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ ほうれんそう はくさい	こめ ごま
		28. 9	37. 1			
5 (水)	こめこカレーライス やきウインナー ひじきのサラダ (わふうドレッシング) ヨーグルト	652	822	ぶたにく とりがらスープ ウインナー ひじき うすあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ソテーたまねぎ にんにく カレーこ ホールコーン えだまめ	こめ じゃがいも こめこカレールウ わふうドレッシング
		23. 4	29. 7			
6 (木)	せきはん (ごましお) ちゃんこじる さわらのたつたあげ 牛乳 とりにくのかめこからあげ (中3のみ) そつぎょうおいおいゼリー (いちご・とうにゅうしょう) (中のみ)	641	845	チキンボール とうふ かまぼこ とりがらスープ さわら ぎゅうにゅう とりにく	はくさい だいこん ごぼう にんじん にら つちしょうが	こめ もちごめ あずき ごま こめでんぷん いちごゼリー (中のみ) でんぷん
		28. 0	35. 2			
7 (金)	こくとうパン コーンスープ だいこんのグラタン ナタデココフルーツ (みかんかん・みかんゼリー) 牛乳	623	839	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりがらスープ とりミンチ ひきわりだいず	たまねぎ にんじん コーンビュレ だいこん ぶなしめじ トマト カレーこ みかんかん	こくとうパン みかんゼリー ナタデココ
		31. 3	40. 7			
10 (月)	げんりょうごはん かやくうどん ホキのかめこあげ はるキャベツのからしあえ 牛乳	648	803	とりにく うすあげ ほしわかめ けずりぶし だしこんぶ ホキ ハム ぎゅうにゅう	にんじん ほしいいたけ あおねぎ はるキャベツ こまつな こなからし	こめ うどん でんぷん こめでんぷん
		28. 8	35. 5			
11 (火)	チキンライス スープに あつあげとにらのいためもの はっこうにゅう (ブルーベリー)	633	797	とりにく とりがらスープ フランクフルト あつあげ はっこうにゅう (ブルーベリー)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カレーこ はくさい だいこん えだまめ にら つちしょうが	こめ
		26. 0	32. 5			
12 (水)	コッペパン 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 いちごジャム	631	836	チキンボール とりがらスープ ポークピジョン ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ つちしょうが にんにく ソテーたまねぎ	コッペパン マカロニ でんぷん じゃがいも いちごジャム
		28. 8	37. 4			
13 (木)	ごはん うまに はくさいのゆずあえ てづくりげんきふりかけ (ちりめんじゃこ・ごま) 牛乳	623	773	とりにく あつあげ ごぼうてん けずりぶし ちりめんじゃこ ひじき こなかつお ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん はくさい こまつな ゆずかじゅう ほししいたけ	こめ じゃがいも ごま
		24. 5	30. 6			
14 (金)	ごはん とうふのみそしる あかうおのこうみやき ブロッコリーのサラダ (わふうクリーミードレッシング) 牛乳	606	/	とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし あかうお ぎゅうにゅう	たまねぎ あおねぎ レモンかじゅう ブロッコリー	こめ じゃがいも わふうクリーミードレッシング
		27. 9				
17 (月)	ごはん はるやさいのスープに てづくりハンバーグ ケチャップソース おじゃがのマヨいため (たまごなし) ミニはっこうにゅう (プレーン) そつぎょうおいおいゼリー (いちご・とうにゅうしょう)	648	/	とりにく とりがらスープ とりミンチ ぶたミンチ こなどうふ ぶたにく ミニはっこうにゅう	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ つちしょうが えだまめ	こめ でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー
		28. 8				
19 (水)	ごはん たまごいりはるさめスープ てづくりハンバーグ ケチャップソース おじゃがのマヨいため (たまごなし) はっこうにゅう (プレーン)	/	815	けいらん かまぼこ けずりぶし とりミンチ ぶたミンチ こなどうふ ぶたにく はっこうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ つちしょうが えだまめ	こめ はるさめ でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
			39. 6			

※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	あおねぎ	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	じゃがいも	北海道	はるキャベツ	愛知県	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
	はくさい	茨城県	パセリ	静岡県	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				
	あかうお	アメリカ	さば	ノルウェー	さわら	東シナ海	ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	ニュージーランド	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県

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	636kcal	※17%27g	※27%19g	2. 7g	334mg	3. 5mg	186 μgRAE	0. 43mg	0. 50mg	27mg	4. 8g	88mg	3. 2mg
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	815kcal	※17%35g	※25%23g	3. 6g	407mg	4. 6mg	238 μgRAE	0. 59mg	0. 62mg	29mg	6. 2g	110mg	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