



【栄養三色】

赤 (あ)	たんぱく質・無機質
黄 (き)	炭水化物・脂質
緑 (み)	ビタミン・無機質

※太字は地産地消の食材です。
※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。



※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

特別企画 アンコール給食!



中学校3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。
(ランキングは1月の献立表にあります)

1(水) ごはん ぎゅうにゅう

だいこんのみそしる	とりのからあげ
あぶらあげ 5 (あ)	とりにく 50 (あ)
ほしわかめ 0.3 (あ)	しょうが 0.8 (み)
だいこん 30 (み)	にんにく 0.02 (み)
たまねぎ 20 (み)	さとう 0.8 (き)
にんじん 10 (み)	さけ 0.8
けずりぶし 2	でんぶん 10 (き)
あかみそ 8 (あ)	あげあぶら 5 (き)
しろみそ 2 (あ)	

キャベツサラダ

ささみフレーク 5 (あ)	キャベツ 20 (み)	ホールコーン 5 (み)	にんじん 5 (み)	ドレッシング クラス1ぼん (き)
---------------	-------------	--------------	------------	-------------------

エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g
857 32.3 31.1

キャベツサラダ

とりのからあげ 3~4こ

ごはん だいこんのみそしる

2(木)

ねんがくねんまつ
1, 2年学年末テスト
ねんそつぎょう
3年卒業テスト

3(金) ぎゅうにゅう

なのはなじる	すしごはん
とうふ 20 (あ)	こめ 65 (き)
ちらしまぼこ(うめ) 10 (あ)	す 11
なのはな 7 (み)	さとう 6.5 (き)
にんじん 10 (み)	しお 0.65
えのきたけ 10 (み)	ちらしずし
けずりぶし 2	こうやどうふ 2 (あ)
だしこんぶ 0.3	ちりめんじゃこ 2 (あ)
うすくちしょうゆ 2.5	にんじん 10 (み)
さけ 1	れんこん 5 (み)
しお 0.2	ふき 3 (み)
みりん 1	ほしいたけ 0.3 (み)
とりにくのしおこうじやき♪	けずりぶし 1
とりにく 50 (あ)	だしこんぶ 0.1
しおこうじ 2.6	さとう 1.6 (き)
うすくちしょうゆ 0.8	うすくちしょうゆ 2.5
さけ 0.5	みりん 2
みりん 1.3	きんしたまご 15 (あ)

ひなまつりデザート♪

さんしょくゼリー 1こ (き)	824	35.0	22.6
-----------------	-----	------	------

ひなまつりデザート♪

クラスでまぜてきんしたまごをかざろう!

ちらしずし

とりにくのしおこうじやき 3~4こ

すしごはん なのはなじる

6(月) ごはん ぎゅうにゅう

キムチいりちゅうかスープ♪	にくだんごのあまからあん
ぶたにく 10 (あ)	ミートボール 40 (あ)
はるさめ 5 (き)	しょうが 0.2 (み)
こまつな 10 (み)	でんぶん 8.3 (き)
たまねぎ 20 (み)	あげあぶら 2 (き)
にんじん 10 (み)	こいちしょうゆ 2.2
はくさいキムチ 5 (み)	さとう 1.2 (き)
しょうが 0.2 (み)	みりん 0.5
とりがらスープ 8	
ポークパイオン 2	
しお 0.2	
こしょう 0.03	
うすくちしょうゆ 3	
さけ 1	
あぶら 0.2 (き)	

かたぬきチーズ

かたぬきチーズ 1こ (あ)	あぶら 0.1 (き)
----------------	-------------

813 32.4 23.3

かたぬきチーズ

じゃこピーマン

にくだんごのあまからあん

ごはん キムチいりちゅうかスープ

7(火) こくとうぱん ぎゅうにゅう

コーンチャウダー	いかリングのハーブあげ
ベーコン 10 (あ)	いかリング 40 (あ)
じゃがいも 30 (き)	ミックスハーブ 0.03
たまねぎ 20 (み)	しお 0.2
ホールコーン 15 (み)	しろワイン 1
にんじん 10 (み)	でんぶん 10 (き)
むきえだまめ 5 (み)	あげあぶら 2 (き)
とりがらスープ 8	
ポークパイオン 3	
ぎゅうにゅう 20 (あ)	
ごなチーズ 2 (あ)	
だししょうゆ 2 (あ)	
バター 3 (き)	
こむぎこ 3 (き)	
あぶら 0.7 (き)	
しろワイン 1	
うすくちしょうゆ 0.2	
しお 0.3	
こしょう 0.02	

ポテトサラダ

じゃがいも 30 (き)	きゅうり 10 (み)
にんじん 5 (み)	しお 0.05
しお 0.05	
こしょう 0.02	
マヨネーズ クラス1ぼん (き)	

831 35.6 30.6

ポテトサラダ

ポテトサラダ

いかリングのハーブあげ 3~4こ

こくとうぱん コーンチャウダー

8(水) ごはん ぎゅうにゅう

すましじる	さばのピリからやき
とりにく 10 (あ)	さば 1きれ (あ)
かまぼこ 10 (あ)	にんにく 0.05 (み)
ビーフン 7 (き)	トウバンジャン 0.15
にんじん 5 (み)	こいちしょうゆ 2
はくさい 30 (み)	さけ 1
けずりぶし 2	さとう 2 (き)
だしこんぶ 0.3	す 2
うすくちしょうゆ 3.5	ごまあぶら 0.1 (き)
さけ 1	
みりん 1	
しお 0.2	

チンゲンサイのごまあえ

ささみフレーク 8 (あ)	チンゲンサイ 25 (み)	にんじん 5 (み)	しろごま 0.5 (き)	うすくちしょうゆ 1.6	さとう 0.6 (き)	みりん 0.8
---------------	---------------	------------	--------------	--------------	-------------	---------

764 38.1 22.4

チンゲンサイのごまあえ

ふりかけ(わかめ)

さばのピリからやき

ごはん すましじる

9(木) ごはん ぎゅうにゅう

ホイコーローどん♪	きりぼしだいこんのちゅうかあえ
ぶたにく 30 (あ)	ローズハム 8 (あ)
しょうが 0.5 (み)	きりぼしだいこん 1.5 (み)
にんにく 0.3 (み)	きゅうり 15 (み)
キャベツ 50 (み)	にんじん 5 (み)
たまねぎ 30 (み)	しろごま 0.3 (き)
にんじん 15 (み)	うすくちしょうゆ 1.6
たけのこ 10 (み)	さとう 0.8 (き)
にら 2 (み)	す 1
こいちしょうゆ 6	みりん 0.4
さとう 2.7 (き)	ごまあぶら 0.2 (き)
さけ 0.8	
ごまあぶら 0.3 (き)	
でんぶん 6 (き)	
あげあぶら 3 (き)	
ポークパイオン 5	
あかみそ 2 (あ)	
テンメンジャン 1	
みりん 0.5	

プリン

プリン 1こ (き)	817	28.5	21.0
------------	-----	------	------

プリン

きりぼしだいこんのちゅうかあえ

ごはん ホイコーローどん

10(金) ベビーぱん ぎゅうにゅう

やきそば	とりにくのこうそうやき
ぶたにく 25 (あ)	とりにく 1きれ (あ)
いか 20 (あ)	にんにく 0.02 (み)
やきそばめん 30 (き)	バジル(チップ) 0.1
キャベツ 45 (み)	ローズマリー 0.04
にんじん 20 (み)	パプリカ 0.05
もやし 15 (み)	しお 0.3
こまつな 5 (み)	こしょう 0.01
あぶら 0.4 (き)	オリーブオイル 1 (き)
こしょう 0.03	
ウスターソース 6	
トマトケチャップ 2	
こいちしょうゆ 0.6	

ほうれんそうのサラダ

ツナ 5 (あ)	ほうれんそう 30 (み)	にんじん 5 (み)	ホールコーン 5 (み)	ドレッシング クラス1ぼん (き)
----------	---------------	------------	--------------	-------------------

815 44.9 34.8

ほうれんそうのサラダ

やきそば

とりにくのこうそうやき

ベビーぱん ほうれんそうのサラダ

13(月) ぎゅうにゅう

あかだし	せきはん
とうふ 30 (あ)	せきはん 75 (き)
あぶらあげ 5 (あ)	くろごま 1 (き)
たまねぎ 20 (み)	しお 0.1
えのきたけ 10 (み)	
なめこ 5 (み)	
あおなげ 5 (み)	
ほしわかめ 0.3 (あ)	
けずりぶし 2	
まめみそ 4 (あ)	
あかみそ 4 (あ)	
しろみそ 2 (あ)	

フルーツゼリー

すだちゼリー 1こ (き)	815	40.4	20.8
---------------	-----	------	------

すだちゼリー

こまつなのからしあえ

たいのしおやき

ごましおをふってたべてね!

せきはん あかだし

14(火)

そつぎょうしき
卒業式

15(水) ごはん ぎゅうにゅう

こうやどうふのたまごとし	さつまいものかきあげ
たまご 20 (あ)	ウイナ 10 (あ)
とりにく 10 (あ)	ちりめんじゃこ 2 (あ)
こうやどうふ (サイコロ) 5 (あ)	ひじき 0.3 (あ)
たまねぎ 30 (み)	さつまいも 20 (き)
にんじん 10 (み)	たまねぎ 15 (み)
こまつな 10 (み)	こむぎこ 12 (き)
なましいたけ 2 (み)	でんぶん 1 (き)
けずりぶし 2	しお 0.05
さけ 1	あげあぶら 7 (き)
さとう 1 (き)	
こいちしょうゆ 2.5	
うすくちしょうゆ 2	
みりん 1	
あぶら 0.2 (き)	

ふりかけ

ふりかけ(さけ) 1ふくろ	884	32.0	30.4
---------------	-----	------	------

ふりかけ(さけ)

ドレッシングあえ

さつまいものかきあげ

ごはん こうやどうふのたまごとし

16(木)

きゅうしよく
給食なし

17(金) コッペパン ぎゅうにゅう

ビーンズシチュー	ポテトオムレツ
ぶたにく 25 (あ)	たまご 25 (あ)
じゃがいも 8 (あ)	ローズハム 10 (あ)
たまねぎ 20 (み)	じゃがいも 25 (き)
たまねぎ 40 (み)	たまねぎ 10 (み)
にんじん 20 (み)	グリーンピース 3 (み)
しめじ 10 (み)	しお 0.1
とりがらスープ 6	こしょう 0.02
ポークパイオン 2	あぶら 0.2 (き)
こめ(ハヤシルウ)① 5	トマトケチャップ クラス1ぼん
こめ(ハヤシルウ)② 5	
トマトケチャップ 4.5	
トマトピューレ 2 (み)	
のうこうソース 0.2	
あかワイン 0.5	
しお 0.05	
こしょう 0.02	
でんぶん 0.5 (き)	
あぶら 0.2 (き)	

ブロccoliのサラダ

ツナ 10 (あ)	ブロccoli 20 (み)	ホールコーン 5 (み)	ドレッシング クラス1ぼん (き)
-----------	----------------	--------------	-------------------

834 41.2 30.8

ブロccoliのサラダ

ポテトオムレツ

コッペパン ビーンズシチュー

20(月)	21(火)	22(水) ごはん はっこうにゆう (プレーン)																																								
きゅうしよく 給食なし	春分の日	<table border="0"> <tr> <td>カレーライス</td> <td>とんかつ</td> </tr> <tr> <td>とりにく 25 (あ)</td> <td>ぶたヒレかつ 1 (あ)</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 40 (き)</td> <td>あげあぶら 3 (き)</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 40 (み)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん 20 (み)</td> <td>ごぼうサラダ</td> </tr> <tr> <td>しょうが 0.1 (み)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.05 (み)</td> <td>ツナ 8 (あ)</td> </tr> <tr> <td>りんごピューレ 5 (み)</td> <td>ごぼう 15 (み)</td> </tr> <tr> <td>こめこカレールウ① 8 (き)</td> <td>にんじん 5 (み)</td> </tr> <tr> <td>こめこカレールウ② 8 (き)</td> <td>きゅうり 10 (み)</td> </tr> <tr> <td>とりがらスープ 6 (き)</td> <td>うすくちしょうゆ 0.9 (き)</td> </tr> <tr> <td>ポークフィヨン 2</td> <td>さとう 0.5 (き)</td> </tr> <tr> <td>あかワイン 1</td> <td>ドレッシング クラスI(ほん) (き)</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース 1</td> <td>(かおりごま)</td> </tr> <tr> <td>のうこうソース 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ケチャップ 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しお 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でんぶん 0.5 (き)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>あぶら 0.2 (き)</td> <td></td> </tr> </table>	カレーライス	とんかつ	とりにく 25 (あ)	ぶたヒレかつ 1 (あ)	じゃがいも 40 (き)	あげあぶら 3 (き)	たまねぎ 40 (み)		にんじん 20 (み)	ごぼうサラダ	しょうが 0.1 (み)		にんにく 0.05 (み)	ツナ 8 (あ)	りんごピューレ 5 (み)	ごぼう 15 (み)	こめこカレールウ① 8 (き)	にんじん 5 (み)	こめこカレールウ② 8 (き)	きゅうり 10 (み)	とりがらスープ 6 (き)	うすくちしょうゆ 0.9 (き)	ポークフィヨン 2	さとう 0.5 (き)	あかワイン 1	ドレッシング クラスI(ほん) (き)	ウスターソース 1	(かおりごま)	のうこうソース 1		こいくちしょうゆ 1		ケチャップ 3		しお 0.1		でんぶん 0.5 (き)		あぶら 0.2 (き)	
カレーライス	とんかつ																																									
とりにく 25 (あ)	ぶたヒレかつ 1 (あ)																																									
じゃがいも 40 (き)	あげあぶら 3 (き)																																									
たまねぎ 40 (み)																																										
にんじん 20 (み)	ごぼうサラダ																																									
しょうが 0.1 (み)																																										
にんにく 0.05 (み)	ツナ 8 (あ)																																									
りんごピューレ 5 (み)	ごぼう 15 (み)																																									
こめこカレールウ① 8 (き)	にんじん 5 (み)																																									
こめこカレールウ② 8 (き)	きゅうり 10 (み)																																									
とりがらスープ 6 (き)	うすくちしょうゆ 0.9 (き)																																									
ポークフィヨン 2	さとう 0.5 (き)																																									
あかワイン 1	ドレッシング クラスI(ほん) (き)																																									
ウスターソース 1	(かおりごま)																																									
のうこうソース 1																																										
こいくちしょうゆ 1																																										
ケチャップ 3																																										
しお 0.1																																										
でんぶん 0.5 (き)																																										
あぶら 0.2 (き)																																										
		847 30.5 18.4																																								
		<table border="0"> <tr> <td>カレーライス</td> <td>はっこうにゆう (プレーン)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>とんかつ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごぼうサラダ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> </tr> </table>	カレーライス	はっこうにゆう (プレーン)		とんかつ		ごぼうサラダ	ごはん																																	
カレーライス	はっこうにゆう (プレーン)																																									
	とんかつ																																									
	ごぼうサラダ																																									
ごはん																																										

がっぶんへいきんえいようりょう
【3月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
827	17.2	28.3	423	3.7	307	0.62	0.61	36

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



こんげつ こんだてしょうかい
~今月の献立紹介~

か ひなまつり こんだて
3日 ひなまつり 献立

「菜の花汁」には「菜の花」が、
「ちらしずし」には「ふき」が入っています。
旬の野菜を食べて春を感じましょう♪

• ひな祭りの行事食 •



か たつたあ
20日 さわらの竜田揚げ

魚へんに春で「鱈」と書く、春が旬の魚です。産卵のために瀬戸内海に集まり、たくさんとれるのが春だからです。
今回は竜田揚げにしました。骨に気をつけて食べましょう♪



れいわ ねん がつ
令和5年3月
たいしちょう
太子町
がっこうきゅうしよく
学校給食だより

この1年間のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう！

ひ 日ごろの食生活を振り返ろう！

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか？</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか？</p>	<p>毎日の食事を楽しんでますか？</p>

よい姿勢で食べましょう

<p>お箸の使い方に気をつけましょう。</p>	<p>口をととして、よくかんで食べましょう。</p> <p>クチャクチャと音をさせない。 食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。</p>
<p>おわんや小さい器は手に持って食べましょう。</p>	<p>いすに深く腰かけ、背筋の伸ばしましょう。</p>
<p>机とおなかの間は握りこぶ一つ分あけましょう。</p>	<p>机にひじをつかないようにしましょう。</p>
<p>足の裏は床につけましょう。</p>	

しよつき きも
食器の気持ち

<p>① 残さずきれいに食べた後、重たてはしな重たてはしな重たてはしな重たてはしな</p>	<p>② ガシガシ</p>
<p>③ ありがとう！</p>	<p>④ ちよつと待って... わたしたちのこともっと大切にしたい</p>

食器はみんなで使うものです。大切にしましょう♪



そつぎょうせい せいのみな
卒業生の皆さんへ

友だちや先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることです。
日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

