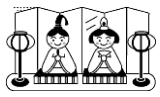
令和4年  3月

よていこんだてひょう

大栄分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	火	○	きなこ揚げパン	さつま芋のシチュー 海草サラダ（ドレッシング） ソフールヨーグルト	きなこ　ベーコン とり肉	牛乳　わかめ スキムミルク 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ　コーン キャベツ　きゅうり	パン　砂糖 さつまいも	油 バター ドレッシング	727 25.2 26.0 2.5
2	水	○	ごはん	さけの西京焼き とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草と卵のおひたし いちご	さけ　みそ とうふ　油揚げ 卵　かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草	しめじ　ねぎ もやし　いちご	米　砂糖	ごま	584 29.8 18.0 2.1
			★ひなまつり献立★		3月3日「桃の節句」…「ひな祭り」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。						
3	木	ジョアマスカット	ちらしずし （きざみのり）	花形豆腐ハンバーグ照り焼きソース はなふのすまし汁 野菜のごまあえ 三色ゼリー	とうふ　とり肉 ふ　かまぼこ 卵	ジョア のり	にんじん こまつな ほうれん草	たけのこ　れんこん しいたけ　玉ねぎ しめじ　キャベツ ねぎ　えのきたけ もやし	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま	684 24.3 13.1 2.8
4	金	○	ごはん	ポーク焼売 中華風卵スープ チンジャオロースー アロエヨーグルト ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	ぶた肉　とうふ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ　しいたけ きくらげ　ねぎ たけのこ	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	725 29.3 22.4 2.7
7	月	○	ごはん	オムレツ ハヤシルー こんにゃくサラダ（ドレッシング） コアヨーグルト	卵　牛肉	牛乳 スキムミルク わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース　コーン きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	生クリーム 油 ドレッシング	696 25.5 22.3 1.8
8	火	○	うどん	五目うどん汁 菜の花とさつま芋のかき揚げ 和風サラダ カスタードプリン	とり肉　油揚げ なると	牛乳 のり	にんじん こまつな 菜の花 ほうれん草	玉ねぎ しいたけ　ねぎ えのきたけ	うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも プリン	油	725 28.5 24.6 2.5
			★卒業お祝い献立★		9年生の卒業をお祝いした献立です。						
9	水	○	赤飯 （ごましお）	銀だらの味勝焼き 紅白はんぺんのすまし汁 キャベツのたくあんあえ いちごのお祝いケーキ	ささげ　たら みそ　はんぺん 卵　かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ　キャベツ えのきたけ　ねぎ はくさい　きゅうり たくあん	もち米 砂糖 ケーキ	ごま	723 27.3 22.1 2.6
10	木	○	麦ごはん	厚焼卵 ビーフカレー 寒天サラダ（ドレッシング） 清見オレンジ ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	卵　牛肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　セロリ きゅうり　コーン 清見オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター ドレッシング	706 24.0 22.3 2.7
11	金	卒業式のため給食はありません									
14	月	○	ごはん	さわらの白だし焼き キャベツとさつま芋のみそ汁 磯辺あえ ヨーグルトゼリー	さわら　油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ　玉ねぎ もやし	米　砂糖 さつまいも ゼリー		612 27.4 14.5 2.2
15	火	○	ソフト麺	ミートソース コーンサラダ フルーツポンチ	ぶた肉　とり肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ　マッシュルーム セロリ　枝豆 キャベツ　きゅうり コーン　みかん もも　パイン	ソフト麺 砂糖 小麦粉 ゼリー	油	701 22.5 18.2 1.7
16	水	○	ごはん	さばのゆずみそ煮 かきたま汁 三色ごま和え りんご	さば　みそ なると　卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　もやし りんご	米　砂糖 でん粉	ごま	613 24.7 19.0 1.8
17	木	○	カレーピラフ	えびフライ（ソース） コンソメスープ コールスローサラダ オレンジシャーベット	えび　ツナ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ カリフラワー	キャベツ　玉ねぎ コーン	米　パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 シャーベット	油 マーガリン	696 24.5 20.2 2.8
18	金	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き 豚汁 もやしのあえもの ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉　ぶた肉 みそ	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	だいこん　ねぎ ごぼう　もやし コーン　きゅうり	米　砂糖 じゃがいも	ごま油	593 28.5 17.2 2.4
22	火	○	アーモンドトースト	ポークビーンズ イタリアンサラダ（ドレッシング） お祝い紅白ゼリー	白いんげん豆 ぶた肉　ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	枝豆　玉ねぎ キャベツ　コーン きゅうり	パン　ゼリー グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	マーガリン アーモンド 生クリーム 油 ドレッシング	732 26.6 27.6 2.3
23	水	○	ごはん	鶏肉のから揚げ 小松菜とじゃが芋のみそ汁 千草和え いちごプリン	とり肉　油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ えのきたけ もやし	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 プリン	油 ごま ごま油	720 29.5 24.1 2.2

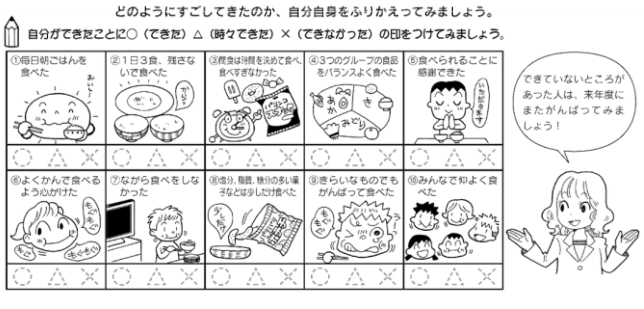
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	682
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)	26.5
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.8
食塩相当量：	2.0g以下	2.3

食育の１年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。１年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。



今月の地元産は
【さつまいも】１日、１４日
植松　和孝（大沼）
【ぶた肉】１８日
飯田裕一（大栄十余三）

○●○お知らせ○●○
３月分の給食費は、**5月2日**が納付日（振替日）です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。