



# 令和5年 3月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：1年間の食生活を振り返ろう

国見町給食センター

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み	
★受験応援献立★ どんどん(井)点数を取って、まわりをごぼう抜きして合格を勝ち(カツ)取ってください！										
1	水	セルフカツどん 牛乳 きんぴらごぼう 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ みつば ごぼう	ごはん 小麦粉 パン粉	幼 494	21.1	16.3	1.9	大吉
			たまご	にんじん えのきたけ	こめ油 さとう でん粉	小 611	24.9	18.3	2.4	
			とうふ みそ	白菜 小松菜	ごま	中 767	29.9	20.8	2.8	
2	木	黒パン 牛乳 とり肉のマーメレード焼き ひじきサラダ コーンポターージュ	牛乳 とり肉 ひじき	にんにく きゅうり	パン さとう マーメレードジャム	幼 544	24.7	20.4	1.7	
			マグロオイルフレーク	とうもろこし キャベツ	ごま油 こめ油	小 668	30.2	24.7	2.2	
			チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんじん	ベシヤメルルウ 生クリーム	中 879	37.7	29.4	2.9	
🍷・🍷・🍷 3日～9日は国見食育week 🍷・🍷・🍷										
3	金	★ひなまつり献立★ 3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。 セルフちらしずし 牛乳 花形とうふハンバーグの野菜あんかけ すまし汁 ひなあられ(中学校はひしもち)	牛乳 とうふ	にんじん チンゲンサイ かんぴょう	ごはん さとう	幼 480	21.1	12.5	2.2	中3年
			高野とうふ とり肉	干しいたけ れんこん 玉ねぎ	でん粉 ひなあられ	小 590	25.1	13.8	2.8	
			はんぺん	えのきたけ みつば	やまいも (ひしもち)	中 806	62.0	16.2	3.6	
6	月	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで、だ液と一緒に飲みこむと、ゆっくり時間をかけて食べ物を吸収消化することができ、肥満予防に効果があります。 麦ごはん 牛乳 中華サラダ ポークカレー まんてん大豆(中学校のみ)	牛乳 ハム くらげ	きゅうり もやし にんにく	ごはん 大麦 春雨	幼 540	16.6	15.1	2.2	
			ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん	さとう ごま油 こめ油	小 686	20.5	18.1	2.8	
			スキムミルク(大豆)		じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	中 876	25.6	21.0	3.4	
7	火	♪長野県郷土料理献立♪ 長野県の学校給食発祥の「キムタクごはん」を味わいましょう。 セルフキムタクごはん 牛乳 ポテトとじゃこのチーズ焼き わかめスープ プリン	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	キムチづけ たくあん	ごはん じゃがいも	幼 561	19.8	19.8	2.1	
			ぶた肉 とり肉 とうふ	長ねぎ にんじん	こめ油 ごま油	小 674	23.5	22.1	2.6	
			わかめ たまご	玉ねぎ とうもろこし	でん粉 ごま さとう	中 805	27.4	23.4	3.0	
8	水	☆みんなで食べる国見の日・地産地消献立♡ 国見町食卓図鑑より「ごもく納豆」と、地元野菜たっぷりのけんちん汁を味わいましょう。 ごはん なつとう 牛乳 ごもくなつとうのぐ さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳 さば みそ	にんじん 長ねぎ	ごはん こめ油	幼 598	30.1	22.0	1.7	
			ぶた肉 ちくわ	ピーマン ごぼう	さとう	小 734	36.0	25.1	2.1	
			とうふ なつとう	こんにゃく 大根	じゃがいも	中 890	41.8	27.4	2.4	
9	木	🍷3月生まれのお誕生日おめでとう給食🍷 3月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！ チョコチップパン 牛乳 ジャーマンポテト ごぼうサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ パセリ ごぼう	パン マーガリン チョコレート	幼 514	16.9	22.3	1.7	
			マグロオイルフレーク	キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも こめ油	小 637	20.7	27.5	2.4	
			とり肉	とうもろこし にんにく トマト	ごま マヨネーズ	中 866	26.6	36.1	3.1	
10	金	★中学3年生卒業おめでとう献立★ 卒業おめでとうございます！一番の給食の思い出はなんですか？振り返りながら最後の給食を食べてください。 赤飯 ごま塩 牛乳 とり肉のからあげ りっちゃんサラダ さわにわん お祝いケーキ(中学校のみ)	牛乳 とり肉 ハム	キャベツ きゅうり にんじん	ごはん こめ粉	幼 518	22.3	19.2	1.6	
			こんぶ かつお節	とうもろこし 干しいたけ 大根	こめ油 さとう	小 658	26.4	22.0	2.0	
			ぶた肉 あずき(たまご)	玉ねぎ 長ねぎ みつば(いちご)	(小麦粉 生クリーム)	中 966	36.1	31.8	2.5	
13	月	😊小学校セレクト給食😊 今日は自分で選んだメニューを食べる日です。自分の体調を考えて選ぶことができましたか？ 幼稚園はAコースの献立です。 A ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き 青菜とコーンのソテー キャベツのスープ煮 りんごとカルピスのゼリー	牛乳	にんじん とうもろこし	ごはん こめ油	幼 569	19.9	20.4	2.0	中学校
			ぶた肉 みそ	小松菜 玉ねぎ キャベツ	さとう	小 680	23.1	22.6	2.4	
			ウインナー ベーコン	しめじ えだまめ パセリ		中 -	-	-	-	
14	火	★幼稚園卒園・修了おめでとう献立★ そつえんおめでとうございます。いっぱい食べて、いっぱいからだをうごかして、おおきくなりましたね。 ごはん 牛乳 さけのみそマヨ焼き チーズサラダ ABCスープ お祝いクレープ(幼稚園のみ)	牛乳 さけ みそ	パプリカ パセリ キャベツ	ごはん マヨネーズ	幼 553	21.7	20.1	1.5	中3年
			とり肉 チーズ	にんじん きゅうり えだまめ	こめ油 さとう マカロニ	小 598	27.3	19.0	1.9	
			ベーコン(とうにゅう)	玉ねぎ とうもろこし	(いちごジャム こめ粉)	中 751	32.9	21.5	2.3	
15	水	ごはん 牛乳 ぶたみそカツ くきだちの煮びたし ためき汁 しらぬい	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん もやし くきだちな	ごはん こめ油	幼 -	-	-	-	幼稚園
			ちくわ さつまあげ	こんにゃく えのきたけ	さとう でん粉	小 -	-	-	-	小学校
			油あげ	しょうが 長ねぎ しらぬい	小麦粉 パン粉	中 804	27.9	22.3	2.7	中3年
16	木	みそかけうどん 牛乳 かぼちゃチーズはるまき ごま和え	牛乳 チーズ	かぼちゃ ほうれん草 もやし	中華ソフトめん はるまきの皮	幼 -	-	-	-	幼稚園
			ぶた肉 みそ	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ	こめ油 さとう	小 638	27.1	20.3	3.0	中3年
				干しいたけ とうもろこし 長ねぎ	ごま	中 791	33.7	22.0	3.6	
17	金	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ビビンバのぐ にら玉スープ いちご	牛乳 いわし	しょうが にんにく ぜんまい	ごはん こめ粉 こめ油	幼 -	-	-	-	幼稚園
			ぶた肉 とり肉	にんじん もやし 小松菜	さとう ごま油	小 690	29.3	25.3	2.3	中3年
			たまご	玉ねぎ にら いちご	ごま でん粉	中 834	34.4	27.2	2.6	
20	月	★小学6年生卒業・修了おめでとう献立★ 6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。在校生のみなさんは、1年間がんばりましたね。 ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き かいそうサラダ とうふとチンゲンサイのスープ お祝いクレープ(小学校のみ)	牛乳 とり肉	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん さとう	幼 -	-	-	-	幼稚園
			わかめ こんぶ とさかのり	えだまめ にんじん	でん粉 ごま油	小 683	26.6	24.2	2.4	中3年
			ぶた肉 とうふ(とうにゅう)	えのきたけ チンゲンサイ 長ねぎ	(いちごジャム こめ粉)	中 741	30.9	22.0	2.9	
22	水	★中学生修了おめでとう献立★ 1年間がんばりましたね。来年度の給食も、楽しみにしててください。 ごはん 牛乳 とり手羽元のあまから煮 コールスローサラダ ポトフスープ ヨーグルト	牛乳 とり手羽元	しょうが にんにく キャベツ	ごはん さとう	幼 -	-	-	-	幼稚園
			ウインナー	にんじん きゅうり とうもろこし	ドレッシング	小 -	-	-	-	小学校
			ヨーグルト	玉ねぎ かぶ	じゃがいも	中 813	28.9	22.5	2.4	中3年

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:537kcal	たんぱく質:21.4g	脂質:18.8g	カルシウム:311mg 食塩相当量:1.9g
小	エネルギー:659kcal	たんぱく質:26.1g	脂質:21.7g	カルシウム:369mg 食塩相当量:2.4g
中	エネルギー:828kcal	たんぱく質:31.8g	脂質:24.5g	カルシウム:409mg 食塩相当量:2.9g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※使用食材については毎日放射性物質の測定を行っています。