2024

3月給食こんだてよていひょう

山都学校給食センター

＊　入荷の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日／曜日	こんだて	エネルギー 基準量 小650kcal 中830kcal	たんぱく質 基準量 小26.0g 中31.0g	3つの基礎食品 あか 主に血やにくや ほねになるもの	みどり 主に体の調子を ととのえるもの	きいろ 主にねつや力に なるもの	おしらせ
1／金	【3月生まれおいわい＆ひなまつりこんだて】ちらしずし・牛乳・とうふとうずらたまごのスープ・エビフライ・おひたし・ひなあられ　㊥ヒレカツ	632kcal 772kcal	27.6g 31.9g	牛乳・とうふ・わかめ・うずら卵・かつおぶし・油揚げ・エビフライ	人参・かんぴょう・キャベツほうれん草・白菜・ブロッコリー・しめじ・干し椎茸・さやえんどう	こめ・大豆油・さとう・ひなあられ	
4／月	【サンマルちゃんカミカミこんだて】ごはん・牛乳・4年生の収穫大豆入りちくぜんに・ベーコンエッグ・市内産オータムポエムのごまあえ	650kcal ☆★☆	20.5g ☆★☆	牛乳・とり肉・ベーコン・卵・ちくわ・大豆	人参・オータムポエム・キャベツ・ごぼう・筍・れんこん・しいたけ	こめ・さといも ごま・さとう・ごま油	中学校なし
5／火	【6年　　さん作成】　ピザトースト・牛乳・ミネストローネ・キャベツとツナのナムル・ヨーグルト	640kcal ☆★☆	26.0g ☆★☆	牛乳・チーズ・ウインナー・ツナ・ひよこ豆・ヨーグルト	玉ねぎ・小松菜・キャベツ・人参・ピーマン	パン・ごま油・マカロニ・さとう・じゃがいも	中学校なし
6／水	【6年　　さん作成】　ごはん・牛乳・こづゆ・たらとブロッコリーのあまずいため・旬のやさいのあえもの・はるか(日向夏が自然交雑してできた柑橘)	664kcal ☆★☆	24.5g ☆★☆	牛乳・たら・ほたて貝柱・卵	人参・ブロッコリー・くきたち・さやえんどう・干し椎茸・糸こんにゃく・きくらげ・大根・はるか	こめ・さとう・大豆油・さといも・白玉麩・でん粉・ごま油・ごま	中学校なし 高たん白で低しぼうのたら
7／木	【そつぎょうおいわいこんだて】　タンメン・牛乳・国産やさい5しゅのグラタン・オータムポエムとたまごのおひたし・おいわい純生(じゅんなま)ロールケーキ	713kcal 911kcal	22.1g 27.9g	牛乳・ぶた肉・うずら卵・卵	にら・白菜・ねぎ・もやし・きくらげ・キャベツ・人参・オータムポエム・しょうが	めん・ごま油・グラタン・生ロールケーキ	中学3年生・6年生おめでとうございます
8／金	【6年　　さん作成】チュモッパ・牛乳・トックク・チヂミ・キムチ・せとか	695kcal ☆★☆	30.3g☆ ★☆★	牛乳・ツナ・とり肉・卵・のり	たくあん・人参・干し椎茸・ねぎ・白菜・大根・キムチ・きゅうり・せとか	こめ・ごま油・マヨネーズ・トック	中学校なし 柑橘類の王様「せとか」
11／月	【日本列島(にほんれっとう)味めぐり(能登地方(のとちほう)おうえん)こんだて】ごはん・牛乳・めったじる(石川県内全域郷土料理)・ぎょうざ・あいまぜ(能登地域郷土料理)・いちご	672kcal ☆★☆	25.6g ☆★☆	牛乳・ぶた肉・油揚げ・みそ・打ち豆・ぎょうざ	人参・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜・しめじ・玉ねぎ・いちご	こめ・サラダ油・さつまいも	中学校なし やたらめったらが由来
12／火	【6年　　さん作成】ココアあげパン・牛乳・コーンシチュー・きりぼしだいこんのはりはりサラダ・りんご	663kcal ☆★☆	23.9g ☆★☆	牛乳・とり肉・ツナ	人参・玉ねぎ・コーン・切り干し大根・ブロッコリー・きゅうり・りんご	パン・さとう・サラダ油・じゃがいも・ごま油・大豆油・ココア	中学校なし 健康食材の切り干し大根
13／水	ごはん・牛乳・ワンタンスープ・ほうれんそういりハンバーグ・ツナとコーンのサラダ・ディズニーチーズ	674kcal ☆★☆	26.5g ☆★☆	牛乳・ぶた肉・ハンバーグ・チーズ	もやし・ねぎ・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・干椎茸・人参・コーン	こめ・ワンタン・オリーブ油・さとう	中学校なし
14／木	【成長するぞ！カルシウムたっぷりこんだて】ミルクみそラーメン・牛乳・ハッシュドポテトのチーズやき・はくさいサラダ　㊥のみアーモンド小魚	595kcal 821kcal	19.1g 26.1g	牛乳・ぶた肉・チーズ・みそ・ハム	オータムポエム・白菜・にら・もやし・木耳・メンマ・ねぎ・パセリ・りんご	めん・じゃがいも・ごま・サラダ油・ごま油	中3年なし 乳製品＆小魚はCaたっぷり
15／金	【6年　　さん作成】pork＆eggs(ポークとエッグ)入りオリジナルカレーライス・牛乳・だいこんとかまぼこのサラダ・いよかん	697kcal 864kcal	24.2g 28.5g	牛乳・ぶた肉・うずら卵・カニ風味かまぼこ	にんにく・玉ねぎ・トマト・人参・ブロッコリー・大根・きゅうり・いよかん	こめ・サラダ油・じゃがいも・さとう	中3年なし ブロッコリーとトマト入りカレー
18／月	【ビタミンACEたっぷり免疫力アップこんだて】ごはん・牛乳・さつまじる・さわらの梅しおこうじやき・ぜんまいのいために(VA・VE)・いちご(VC)	665kcal 793kcal	28.3g 31.5g	牛乳・みそ・とり肉・さわら・さつまあげ	大根・ごぼう・ぜんまい・ねぎ・糸こんにゃく・人参・さやいんげん・いちご	こめ・さつまいも・ごま・ごま油・さとう	中3年なし 免疫力アップ効果あるぜんまい
19／火	ライ麦レーズンパン・牛乳・はくさいとにくだんごのスープ・鉄分カルシウム強化プレーンオムレツ・ポテトサラダ・はっさく　㊥のみポーションバター	665kcal 793kcal	28.3g 31.5g	牛乳・とりひき肉・ハム・みそ・オムレツ	ねぎ・きゅうり・白菜・人参・ほうれん草・干し椎茸・しょうが・はっさく	パン・さとう・じゃがいも・マヨネーズ・でん粉・はるさめ	中3年なし すききらいをなくして健康に！
21／木	てんぷらうどん(玉ねぎとさつまいものかきあげ)・牛乳・だいこんとキャベツの塩昆布づけ・キウイフルーツ	695kcal 854kcal	23.2g 27.3g	牛乳・ぶた肉・なると・しおこんぶ	大根・人参・玉ねぎ・春菊・キャベツ・ごぼう・ほうれん草・白菜・干し椎茸・ねぎ・キウイフルーツ	うどん・天ぷら粉・大豆油・さつまいも	小1～5年なし 中3年なし

東日本大震災(ひがしにほんだいしんさい)の日：防災(ぼうさい)について考えよう

今月の平均値		エネルギー	たんぱく質	脂質	食物せんい	カルシウム	塩分
	小学校	657kcal	25.0g	21.2g	4.9g	326mg	2.3g
	中学校	829kcal	29.5g	24.6g	6.3g	384mg	2.7g

～　中学3年生は義務教育を修了し、学校給食からも卒業です。　～

給食時間にはこんなことを学びました。

「食事の重要性」
食事の重要性、喜び、楽しさの理解

「感謝の心」
食物を大切にし、生産・流通・調理などにかかわる人々への感謝

「社会性」
食事マナーや食事を通したコミュニケーション能力

「心身の健康」
心身の成長や健康の保持増進上、望ましい栄養や食事のとり方

「食品を選択する能力」
正しい知識や情報に基づいた自ら判断できる能力

「食文化」
地元の産物や日本型食生活、食文化にかかわる歴史の理解と尊重する心

新しい生活でも健康に留意し、将来の夢の実現に向かってがんばってください！