



# 3月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

	月			火			水			木			金		
	3[ひなまつり献立]			4			5			6			7		
	いちごゼリー なのはなのごまあえ ぎんさわらのさいきょうつけ			りっちゃんサラダ はるか			コーンサラダ ミニココアあげパン			あさづけ おやこどんのぐ			ツナサンドのぐ てづくりキッシュ		
	ごはん すましじる			おつかカレー			スパゲティ めん トマトスープ スパゲティ			ごはん にらのみそ しる			しょく パン コンソメ スープ		
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	418	575	718	477	667	826	563	704	888	405	581	729	481	692	840
たんぱく質	20.2	26.1	31.3	13.5	19.7	23.0	18.4	24.0	29.4	16.9	24.5	29.0	21.3	30.5	36.3
脂質	11.5	16.7	18.6	13.8	20.1	22.6	17.7	24.1	27.3	12.0	17.7	20.0	22.6	32.0	37.4
食塩	1.4	1.9	2.1	2.5	3.1	3.6	1.6	2.2	2.4	2.1	2.7	3.2	2.5	3.4	4.1
赤	牛乳、けしご、かまぼこ、鶏肉、木綿豆腐、なると			牛乳、豚肉、ハム、昆布、かつお節			ベーコン、牛乳、ツナ			牛乳、鶏肉、卵、塩昆布、木綿豆腐、みそ			牛乳、ウィンナー、卵、チーズ、生クリーム、ツナ、鶏肉		
緑	なばな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、だいこん、えのき、干し椎茸、糸みつば			たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、コーン、はるか			にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、レタ			たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、キャベツ、だいこん、にんじん、セロリ、にら			納豆、ぶなしめじ、コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ		
黄	米、ドレッシング、香ゴ、里芋、苺ゼリー			米、麦、じゃがいも、米油、上白糖			スパゲティめん、オリーブ油、上白糖、ミニココアパン、ミルクココア、大豆油、野菜			米、糸こん、米油、三温糖、青じそドレッシング、じゃがいも			パン、卵なしマゼン、じゃがいも		
欠食校							全中学3年生								
	10[食育の日献立]			11			12[卒業祝い献立]			13			14		
	こんにやくサラダ さばのサラダやき			ジャーマンポテト なかよしフライドチキン			そぎょうおいわいクレープ パンパンジー シュウマイ(幼小2,中3)			きんぴらごぼう てづくりまつかぜやき			たまねぎサラダ マーメレードチキン		
	むぎ ごはん とんじる			ABCマカロニ スープ			ちゅうか めん しょうゆラー メンスープ			ごはん たむらし のみそしる			こくとう パン さつまいもの ポタージュ		
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	499	673	844	506	602	735	560	681	886	421	605	757	551	781	949
たんぱく質	24.2	30.7	36.9	14.9	19.3	25.1	33.5	40.0	48.6	19.2	27.1	32.3	19.0	28.0	33.1
脂質	20.0	26.1	30.4	25.2	30.8	35.1	14.8	19.3	21.8	13.4	19.8	22.4	20.8	29.9	34.8
食塩	2.3	3.0	3.4	2.9	3.2	3.6	3.2	3.9	4.9	2.1	2.8	3.5	2.5	3.4	4.2
赤	牛乳、さば、ハム、豚肉、木綿豆腐、みそ			牛乳、ワイドチキン、ウィンナー、鶏肉、(中のみ)ヨーグルト			豚肉、なると、牛乳、鶏肉、中華くらげ、シュウマイ			牛乳、鶏肉、木綿豆腐、あおさ粉、みそ、さつまいも			牛乳、鶏肉、ツナ、生クリーム		
緑	にんじん、えだまめ、だいこん、ねぎ			たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、にんにく			もやし、にんじん、ねぎ、わかげ、味付けメンマ、コーン、キャベツ、きゅうり			しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、だいこん、はくさい、ねぎ			マーメレード、にんにく、しょうが、レタ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パセリ		
黄	米、麦、つきこん、卵なしマゼン、上白糖、白すりごま、こんにやく、じゃがいも			教諭カレー、大豆油、ダイスポテト、無塩バター、米油、オリーブ油、英字マカロニ			中華麺、春雨、パンツンドレッシング、クレープ			米、ごま、ごま油、つきこん、米油、上白糖、じゃがいも			パン、赤糖、上白糖、米油、さつまいも、クリーム、チョコレート、有塩バター		
欠食校							滝根幼			全中学校			全中学3年生		
	17[Ca&かむ献立]			18			19			20			21		
	きりぼしだいこんのマヨサラダ チキンめかつ			わかめのナムル ちゅうかさぼろごはんのぐ			はるさめサラダ いかフライ			春分の日			修了式・卒業式		
	ごはん かきたま みそしる			むぎ ごはん ワンタン スープ			ソフトめん カレーうどん じる								
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校						
エネルギー	505	602	756	436	616	774	487	702	887						
たんぱく質	25.8	24.1	28.9	17.5	25.0	29.7	17.3	28.4	34.5						
脂質	15.8	21.2	24.2	9.9	15.3	17.1	12.9	19.7	22.4						
食塩	2.1	2.4	2.8	3.0	3.9	4.5	2.4	3.6	4.0						
赤	牛乳、けんちん、かつ、かまぼこ、かつお節、木綿豆腐、卵、みそ			牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、みそ、チンメンジャン、わかめ、なると			鶏肉、なると、油揚げ、牛乳								
緑	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、納豆			しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、パセリ、もやし、わかげ、にんにく			にんじん、たまねぎ、ねぎ、干し椎茸、キャベツ、きゅうり								
黄	米、米油、卵なしマゼン			米、麦、米油、ごま油、上白糖、ワンタン			ソフトめん、じゃがいも、米油、大豆油、春雨、ごま油、上白糖								
欠食校	全中学3年生			全幼稚園、全中学3年生			全幼稚園、全中学3年生								

## 《今月の食育目標》

1ねんかんのはんせいをしよう

## 【栄養価基準値】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5

□ きょうりよくして  
きゅうしょくのじゅんぴ  
をすることができた



□ ひとりぶんのりょうを  
きれいにもりつけること  
ができた



□ すききらいしないで  
たべることができた



□ ちいきでとれる  
たべものをするこ  
とができた



□ かんしゃのきもちを  
もってたべることが  
できた

