令和5年度

3がつきゅうしょくこんだてよていひょう

（小学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金	ちらしずし - きざみのり	○	のり	こめ　むぎ	にんじん　れんこん　たけのこ　かんぴょう　しいたけ	594 kcal
	いそかじる		わかめ　ふのり　かまぼこ		にんじん　たけのこ　はくさい　ねぎ	25.1 g
	あかうおのしおこうじやき		あかうお			14.2 g
	アスパラガスのいためもの		ウインナー	あぶら	アスパラガス　キャベツ　とうもろこし	3.0 g
	ひなまつりゼリー（もものゼリー）			もものゼリー		
一口メモ	２日早い「ひなまつり給食」です。「桃の節句」ともいわれ、ひな祭りは平安時代から伝えられてきました。子どもの健やかな成長を祝う、日本の大切な行事の１つです。					
4 月 【日小船小無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		608 kcal
	とりのてりやき		とりにく	さとう	しょうが	29.7 g
	わかめとささみのサラダ		とりにく　わかめ	さとう　ごまあぶら	だいこん　きゅうり　とうもろこし	17.8 g
	からだあたたまるﾋﾟﾘｶﾗｽｰﾌﾟ（山中）		ぶたにく　とうふ　たまご	ごまあぶら　さとう　かたくりこ	はくさい　にんじん　こまつな　ねぎ	2.0 g
一口メモ	冬休み中の課題「みそ汁・スープレポート」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなものばかりです！今日は中学校３年生のスープレポートの中から「体温まるピリ辛スープ」を給食に取り入れました。					
5 火 【日小無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		665 kcal
	ざっこくとおまめのハンバーグ		ぶたにく　牛乳　ひよこまめ　あずき　レンズまめ	むぎ　もちむぎ　パンこ	たまねぎ	29.5 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		しらす　あぶらあげ　かつおぶし		キャベツ　にんじん	23.3 g
	まんぷくスープ（山中）		とりにく　たまご　わかめ	はるさめ　ごま	にんじん　ねぎ	1.9 g
一口メモ	冬休み中の課題「みそ汁・スープレポート」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなものばかりです！今日は中学校３年生のスープレポートの中から「満腹スープ」を給食に取り入れました。					
6 水	むぎごはん - あじつけのり	○	のり	こめ　むぎ		615 kcal
	さけのみりんやき		さけ			28.0 g
	はるさめのすのもの		わかめ　ハム	はるさめ	キャベツ　きゅうり	18.4 g
	ぐだくさんやさいスープ		ぶたにく　なると	ごまあぶら	はくさい　たけのこ　にんじん　ピーマン	1.7 g
	紅白大福（こうはくだいふく）		白いんげん豆（しろ　まめ）	上新粉（じょうしんこ）　さとう		
一口メモ	冬休み中の課題「みそ汁・スープレポート」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなものばかりです！今日は中学校３年生のスープレポートの中から「具だくさん野菜スープ」を給食に取り入れました。そして、今日はみなさんの卒業と進級を祝して、デザートは紅白大福です。スープには、お祝いなるとも入っています。今のクラスのみんなと一緒に給食を食べるのもあと数日。みんなで協力して準備や後片付けをして、気持ちよく食事の時間を過ごせるようにしましょう。					
7 木	ナン	○		ナン		601 kcal
	キーマカレー		ぶたにく　ぶたレバー　だいず	あぶら　さとう	たまねぎ　とうもろこし　ピーマン	27.8 g
	はなやさいサラダ			あぶら　さとう	ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ　パプリカ	24.0 g
	かぶのとうにゅうスープ		ウインナー　とうにゅう		かぶ　たまねぎ　はくさい　にんじん　しめじ	2.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
一口メモ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできていますか。わたしたちは、動植物の命をいただいて生かされています。また、給食がみなさんのもとに届くまでにたくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをしましょう。おうちで食事をするときも心をこめてあいさつをしましょう。					
8 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		649 kcal
	とりのからあげ		とりにく	あぶら　さとう　かたくりこ		28.4 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう　ごま	キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし	19.0 g
	とんじる		ぶたにく　とうふ　みそ		ごぼう　だいこん　にんじん　はくさい　えのきたけ　ねぎ	1.6 g
	メロンゼリー			メロンゼリー		
一口メモ	各学校の最高学年のみなさんにリクエスト給食のアンケートを実施しました。その中で人気のメニューを各学校１回実施します。今日は山田中学校３年生のリクエスト給食です。					
11 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		618 kcal
	チキンチキンごぼう		とりにく	あぶら　かたくりこ　さとう	ごぼう　えだまめ	27.4 g
	れんこんサラダ		ひじき	ごまあぶら　さとう	れんこん　キャベツ　とうもろこし　こまつな	17.4 g
	やさいたっぷりみそしる（豊小）		とうふ　あぶらあげ　みそ	じゃがいも	だいこん　にんじん　はくさい	2.1 g
一口メモ	冬休み中の課題「野菜たっぷりみそ汁づくりに挑戦！」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなものばかりです！今日は豊間根小学校のスープレポートの中から「野菜たっぷりみそ汁」を給食に取り入れました。					
12 火	あおなごはん	○		こめ　むぎ	だいこんのは	589 kcal
	さばのてりやき（山小６年生のみさばのみりんぼし）		さば		しょうが	25.8 g
	ほうれんそうののりあえ		のり		もやし　ほうれんそう　はくさい　にんじん	13.1 g
	やさいたっぷりけんちんじる（船小）		ちくわ　あつあげ　さつまあげ　とりにく　みそ		だいこん　にんじん　ごぼう　しいたけ	2.4 g
一口メモ	冬休み中の課題「野菜たっぷりみそ汁づくりに挑戦！」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなものばかりです！今日は船越小学校のスープレポートの中から「野菜たっぷりけんちん汁」を給食に取り入れました。					
13 水 【豊小船小無】	むぎごはん - ふりかけ	○	わかめ　あおさ	こめ　むぎ　さとう		591 kcal
	いわしのひらきフライ		いわし	あぶら　パンこ		18.8 g
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし		ブロッコリー　はくさい　にんじん	1.8 g
	やさいたっぷりみそしる（山小）		ぶたにく　あつあげ　とうふ　みそ		だいこん　にんじん　ごぼう　はくさい　しいたけ　しめじ　ねぎ	
一口メモ	冬休み中の課題「野菜たっぷりみそ汁づくりに挑戦！」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなものばかりです！今日は山田小学校のスープレポートの中から「野菜たっぷりみそ汁」を給食に取り入れました。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更委する場合があります。ご了承ください。