



3月給食献立予定表



※中学校は1.3倍の量です

日・曜日	主食・飲み物	おかず	黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体のなかでちやくやくはたかくなる物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物	調味料	アレルギー (注)にアレルギーのある食材を記載しているものを除く	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 火	バーガーパン 牛乳	フィッシュバーガー 「そえやさい」 (やさいスープ)	あぶら4 (あぶら0.5 じゃがいも2.5)	1食タルタルソース8 (ウインナー-5)	「きゃべつ28」 (たまねぎ15 えのき8 はくさい15 チンゲンサイ10 にんじん5)	「しょうゆ1」 (うすくち3 さけ1 しお0.4 こしょう0.3 みず114 かつおぶし1.5)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚 卵	637 27.0 24.2 2.7	759 30.6 27.6 3.4
2 水	ごはん 牛乳	とうふのうまに (カリフラワーの すみそあえ)	あぶら0.5 ごまあぶら1 さとう1.4 でんぷん1.5 (さとう2.3 ごま1)	ぶたにく15 とうふ70 あぶらあげ3 いしか5 わかめ0.5 みそ4)	もやし15 たまねぎ20 しょうが0.3 はくさい20 にんじん10 しいたけ1 に53 (ブロッコリー-25 カリフラワー-22 にんじん5 しょうが0.3)	みず20 さけ1 うすくち2.85 こいくち2.5 しお0.2 こしょう0.03 (す1.3 うすくち0.85)	牛乳(乳) いかに	636 23.1 15.4 1.7	760 27.5 17.6 2.2
3 木	ごはん 牛乳	ごもくすし (えびだんごの すましじる) 「ひなあられ」 ひなまつり!	あぶら0.5 さとう4.29 ごま0.75 (さともも20) 「ひなあられ10」	とりにく20 たまご12 あぶらあげ3 こんぶ0.15 (えびだんご25 とうふ20)	ごぼう8 しいたけ1 にんじん5 たけのこ8 あおまめ5 (にんじん5 だいこん10 はくさい10 よこやまさんちのほうれんそう5)	うすくち3.6 さけ1 しお0.16 す6 (いりこ1.1 みず110 うすくち3.2 さけ1 しお0.26)	牛乳(乳) 卵 えび	694 25.5 17.7 2.5	822 30.5 20.3 3.1
4 金	【あげパン】 牛乳	ワンタンスープ (パンサンスー)	【あぶら5 さとう10】 ごまあぶら0.5 ワンタン20 あぶら0.1 (さとう0.8 ごまあぶら0.5 はるさめ5)	【きなこ10】 ぶたにく10 ワンタン20 (ハム5)	チンゲンサイ8 しょうが0.2 たけのこ8 はくさい15 にんじん7 しいたけ1 (きゅうり10 きゃべつ15 にんじん10 コーン5)	【しお0.23】 (いりこ1.1 みず115 しお0.48 うすくち2.6 さけ1 こしょう0.03 (うすくち2.6 す2.6)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	637 24.0 24.3 3.0	787 29.2 29.2 3.9
7 月	ごはん 牛乳	みやざきぎゅう ビーフカレー (ツナサラダ)	あぶら1 じゃがいも35 バター-6.5 こむぎこ7.5 (あぶら1 さとう0.6)	☆みやざきぎゅう35 チーズ2 (ツナ5)	にんじん10 たまねぎ35 グリーンピース5 リンゴピューレ4 にんじん7 しょうが0.3 (きゃべつ25 もやし15 にんじん5 きゅうり15)	ガラ10 みず85 ケチャップ7.5 カレー0.45 チャツネ1.5 あかワイン1 ソース1.8 しお0.5 こいくち3 (しお0.12 こしょう0.02 す2.5 うすくち2.3)	牛乳(乳) 乳 魚	731 22.8 23.2 2.0	884 27.2 27.8 2.5
8 火	コッパパン 牛乳	しっぽくうどん 雷川黒土料理 (うめおかかあえ) 延中3年給食せし	うどん60 さともも15 (さとう0.8)	とりにく20 あぶらあげ3 (わかめ0.5 かつおぶし0.2)	にんじん5 はくさい20 ねぎ3 (きゅうり25 だいこん33 にんじん7 うめぼし2.5)	いりこ1.1 みず90 しお0.25 うすくち4.55 みりん1 さけ0.8 (す1 うすくち2)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	582 23.1 17.1 3.1	725 28.3 20.0 4.0
9 水	ごはん 牛乳	いわしかんろに 「そえやさい」 (こまつなのみそじる) 延中3年給食せし	「さとう0.7 ごま0.5」 (さともも20)	「こんぶ0.2」 (あぶらあげ3 みそ11)	「だいこん30 にんじん5」 (こまつな15 たまねぎ10 にんじん5 えのき10)	「す1 うすくち0.75」 (いりこ1.1 みず125)	牛乳(乳) 魚	656 23.5 17.8 2.5	749 25.9 18.6 2.9
10 木	ごはん 牛乳	とりにくの オーロラソースあえ 「そえやさい」 (はくさいと ベーコンのスープ)	でんぷん8 あぶら8 「あぶら0.3」 マヨネーズ8 (あぶら0.5 じゃがいも20)	とりにく60 (ベーコン8)	「きゃべつ27 にんじん3 レモンかじゅう1」 (はくさい15 えのき10 チンゲンサイ10 にんじん5)	しお0.2 こしょう0.02 さけ1 ケチャップ8 「うすくち1」 (かつおぶし1.1 みず131 うすくち3.84 しろワイン1.5 しお0.45 こしょう0.03)	牛乳(乳)	767 27.1 28.4 2.2	930 32.8 34.5 2.9
11 金	ドッグパン 牛乳	フルーツサンド (デミグラスソースに 「ミルメーク」)	あぶら0.5 じゃがいも30 バター-1.5 さとう1.5	なまクリーム35 (とりにく25 ウインナー10) 「ミルメーク10」	みかんかん20 パイかん20 ももかん20 (たまねぎ20 きゃべつ20 にんじん10 ブロッコリー10 しじめ10 にんにく0.5)	(みず12 デミグラスソース10 あかワイン1.5 ソース1.5 ケチャップ8 こいくち1.2 しお0.5 こしょう0.04)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	790 24.6 29.3 2.5	973 29.9 35.7 3.2
14 月	ごはん 牛乳	ぶたキムチどん ちゅうかふう たまごスープ)	あぶら0.5 さとう1 ごま1 ごまあぶら0.25 (ごまあぶら0.5 でんぷん1.65)	ぶたにく30 (たまご20)	はくさいキムチ15 にんにく0.2 きゃべつ25 たまねぎ10 にんじん5 にら3 しょうが0.2(きくらげ0.5 たけのこ10 たまねぎ20 にんじん10 チンゲンサイ15 もやし20)	さけ1 うすくち1.17 こいくち1.6 しお0.15 こしょう0.02 みりん0.4 (うすくち5 しお0.3 こしょう0.03 ガラ10 みず100)	牛乳(乳) 卵	615 23.6 15.8 2.3	734 28.2 18.1 3.0
15 火	コッパパン 牛乳	クリームシチュー (りっちゃんサラダ ※トマトなし) 「中のみデザート」)	じゃがいも35 あぶら0.5 こむぎこ7.5 バター-6.5 (さとう0.6 あぶら0.8) 「中のみデザート」)	とりにく20 ぎゅうにゅう30 なまクリーム2 チーズ1.5 (ハム6 こんぶ0.3 かつおぶし0.3)	にんじん10 たまねぎ30 グリーンピース5 (きゃべつ30 きゅうり15 にんじん6 コーン6)	ガラ10 みず75 しろワイン2 しお1.04 こしょう0.05 うすくち2.37 (うすくち2.1 す2.75 しお0.12)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳 卵	660 24.2 25.6 3.4	932 31.3 35.4 3.5
16 水	ごはん 牛乳	すぶた (はるさめスープ) 延中給食せし	でんぷん4 じゃがいも25 あぶら5 さとう1.16 (はるさめ8 ごまあぶら0.7)	ぶたにく30 (とりにく15)	にんじん10 にんじん7 たけのこ10 ピーマン3 ピーマンミックス5 たまねぎ10 (はくさい20 にんじん7 きくらげ0.5 コーン8 ねぎ3)	こいくち0.5 さけ0.7 こいくち1.1 しお0.01 こしょう0.01 みず6 す1 ケチャップ2.1 ソース1.1 (いりこ1.1 みず120 こしょう0.03 さけ1 うすくち4.36 しお0.2)	牛乳(乳)	734 22.8 23.6 1.6	888 27.2 28.3 2.0
17 木	ごはん 牛乳	さんまのうめに 「そえやさい」 (さんざいのみそじる) 延中3年給食せし	「さとう0.32」 (さともも20)	さんまのうめに50 「かつおぶし0.2」 (あぶらあげ3 みそ11)	「きゃべつ20 きゅうり7 にんじん3」 (たけのこ8 だいこん15 さんざいミックス8 にんじん7 チンゲンサイ8)	「うすくち1.26」 (みず115 いりこ1.1)	牛乳(乳) 魚	680 22.8 21.7 2.6	772 25.3 22.4 3.1
18 金	コッパパン 牛乳	ほうれんそうと きのこのスパゲティ (ミモザサラダ) 延中3年給食せし	スパゲティ28 バター-1.5 あぶら0.5 (さとう0.4 あぶら0.8)	ベーコン5 ぶたにく10 (たまご15)	にんじん7 たまねぎ30 えのき10 エリンギ10 ほうれんそう20 にんにく0.3 (きゃべつ10 にんじん5 レモンかじゅう1 きゅうり15 ブロッコリー-20)	しろワイン1 うすくち2.5 しお0.15 こしょう0.03 (す0.5 うすくち2.2 しお0.2 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 牛乳 卵	638 25.6 20.1 2.7	798 31.6 24.0 3.5
21 月	<h2 style="text-align: center;">春分の日</h2>								
22 火	黒糖パン 牛乳	とりにく2 だいたいのトマトに (フレンチサラダ) 延中3年給食せし	じゃがいも30 あぶら0.3 さとう0.6 オリブオイル0.4 (あぶら0.7 さとう0.6)	とりにく35 だいたいの チーズ12 (ハム5)	たまねぎ35 にんじん10 あおまめ10 にんにく0.3 (きゃべつ35 きゅうり20 にんじん5)	ソース1.5 こいくち1.69 パザル0.01 しお0.2 ケチャップ10 みず25 こしょう0.03 あかワイン1 パプリカパウダー-0.01 (す2.1 うすくち2 しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	651 29.7 22.8 2.7	816 36.9 27.5 3.4
23 水	ごはん 牛乳	めひかりのからあげ 「そえやさい」 (はしのじる)東農土料理 「小のみデザート」 延中3年給食せし	でんぷん12 あぶら8 (さともも20) でんぷん1.5 「小のみデザート」	めひかり55 (とりにく7 あぶらあげ2)	「ブロッコリー-30」 (しいたけ0.8 にんじん5 だいこん20 はくさい15 こまつな5)	しお0.3 こしょう0.02 「うすくち1」 (いりこ1.1 みず110 さけ0.8 うすくち4.55 しお0.12)	牛乳(乳) 魚 卵	796 29.5 23.8 1.8	832 33.7 22.9 2.2
24 木	ごはん 牛乳	とりそぼろどん もやし) とんこつスープ 延中1・2年のみ給食	あぶら0.5 さとう2 (あぶら0.5 ごま0.75 ごまあぶら0.55)	とりにく20 とりひきにく25 だいたいの (ぶたにく5)	にんじん5 たまねぎ10 あおまめ5 しょうが0.5 (きゃべつ20 たけのこ10 にんじん5 もやし30 コーン5 ねぎ3 にんにく0.25)	こいくち2.3 うすくち1.5 さけ0.8 みりん0.5 (ガラ5 とんこつ こしょう0.05 パイナップル0.8 みず110 うすくち2.8 さけ1 しお0.7)	牛乳(乳) 卵	630 23.3 17.4 2.3	753 27.8 20.2 3.0

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。 ※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。

ミニ給食だよ!

～食料人を良くする～

卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございませう

小学生は6年間・中学生は9年間。日々の給食からどのようなことを感じ学びましたか?

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたね。そんな給食時間も残すところ数日です。食べる事を大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、感謝の気持ちを忘れず、健康で充実した毎日を送って欲しいと願っています。