

令和5年度 3月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

| 日 (曜) | 献立名 ※献立は都合により変更することがあります。 | 主な食品名(6つの基礎食品群) | | | | | | 主な調味料 | 基準値 | | 備考 (行事食・お知らせ・放送資料) |
|------------------|------------------------------|------------------|----------------|------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|---|--|---|---|
| | | 主に体をつくる(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主にエネルギーになる(黄) | | | 小学生 | 中学生 | |
| | | ①たんぱく質を多く含む食品 | ②ミネラルを多く含む食品 | ③カロテンを多く含む食品 | ④ビタミンCを多く含む食品 | ⑤炭水化物を多く含む食品 | ⑥脂質を多く含む食品 | | エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満 | エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満 | |
| 1 (金) | 【桃の節句献立】 | | | | | | | | | | 3月3日は桃の節句【ひな祭り】です。女の子の成長や幸福を願う日で、ひな祭りには縁起の良い食べ物として、「ハマグリのお吸い物」「ひし餅」「ひなあられ」を食べる習慣があります。今日のデザートはひなあられです。「桃・緑・黄・白」の4色で構成されているものが主流で、春夏秋冬の4つの季節を表しています。 (金ヶ崎小、永岡小 給食なし) |
| | ちらしずし 刻み海苔 牛乳 | | ごぼうのり | にんじん | たけのこ れんこん かんひょう ほししいたけ | ごめ さとう | す しょうゆ みりん しお | 593 Kcal | 764 Kcal | | |
| | 花のハンバーグ和風あんかけ | とりにく とうふ おから | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが | さとう でんぷん | あぶら | しょうゆ しお | 22.5 g 17.6 g 2.8 g | 28.5 g 21.1 g 3.9 g | |
| | なばなのごまマヨ和え | みそ | | にんじん なばな | きゃべつ | | ごま アンエッグマヨネーズ | しょうゆ | | | |
| | ほたての澄まし汁 | ほたて とうふ | | みつば | だいこん ぶなしめじ | | | しょうゆ しお | | | |
| ひなあられ | | あおのり | | | | ごめ さとう でんぷん | トマト・ほうれんそう ・パプリカパウダー しお | | | | |
| 4 (月) | ごはん 牛乳 | | ごぼうのり | | | ごめ | | | | みなさん、朝ごはんをしっかり食べてきましたか？朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で脳を元気に働かせることができません。十分に脳を働かせるために、栄養バランスのとれた朝ごはんを毎日食べる習慣をつけることが大切です。 (金ヶ崎小、三ヶ尻小、西小 給食なし) | |
| | 揚げ餃子 | ぶたにく | | にら | きゃべつ たまねぎ しょうが | でんぷん こむぎこ さとう | あぶら | しょうゆ しお | 606 Kcal 19.0 g 18.9 g 1.5 g | 831 Kcal 24.3 g 25.7 g 2.1 g | |
| | 野菜の中華和え | | | にんじん ほうれんそう | きゃべつ もやし | さとう | ごま ごまあぶら | しょうゆ す | | | |
| | トック入りスープ | とりにく | | にんじん みずな | たまねぎ しいたけ | トック じゃがいも | ごまあぶら | ちゅうかさーフストック しょうゆ しお こしょう | | | |
| りんご (中学校のみ) | | | | りんご | | | | | | | |
| 5 (火) | ごはん 牛乳 | | ごぼうのり | | | ごめ おおむぎ | | | | 今日のドライカレーには大豆ミートとゆで大豆が入っています。豆は食物繊維も多く、生活習慣病の予防に良いとされています。そのまま料理に使える水煮・煮詰めの缶詰やレトルト食品も多くあり、これらの製品は手軽に使えるので、カレーやサラダ、煮物などの食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしてみましょう。 (三ヶ尻小 給食なし) | |
| | 大豆ミート入りドライカレー | ぶたにく とりにく だいす | | ピーマン | たまねぎ | さとう | あぶら | トマトケチャップ カレーこ、しお ちゅうかうソース こしょう | 581 Kcal 24.4 g 19.8 g 2.3 g | 736 Kcal 30.1 g 23.6 g 2.9 g | |
| | フレンチサラダ | | | にんじん ブロッコリー | きゃべつ だいこん とうもろこし | さとう | オリーブオイル | す しお こしょう | | | |
| | チンゲンサイと卵のスープ | ベーコン たまご | | にんじん チンゲンサイ | えのきだけ | でんぷん | | コンソメ しお こしょう | | | |
| 6 (水) | ごはん 牛乳 | | ごぼうのり | | | ごめ | | | | にしんは「春魚」と呼ばれています。春が近づき、来年度に向けて、心の準備は始まっていると思います。しっかりと食べて、心も体も元気にし、新しい1年のスタートに向けて頑張りを発揮しましょう！ (三ヶ尻小 給食なし) (金ヶ崎中 給食最終日) | |
| | にしんのみぞれ煮 | にしん | | | だいこん | さとう でんぷん | | しょうゆ みりん しお | 620 Kcal 27.4 g 20.2 g 2.1 g | 876 Kcal 34.3 g 28.5 g 2.7 g | |
| | じゃがいもの塩麹炒め | とりにく | | にんじん | しょうが こんにゃく えだまめ | じゃがいも | あぶら | さけ しおこしょう | | | |
| | 豚汁 | ぶたにく みそ | とうふ | にんじん | しいたけ ねぎ だいこん ごぼう | | あぶら | しょうゆ さけ | | | |
| お祝いクレープ (中学校のみ) | とうにゅう だいすこ | | | いちご | さとう こめこ みずあめ | あぶら | | | | | |
| 7 (木) | 【かるしお献立】 | | | | | | | | | | 今日は今年度最後のかるしお献立です。学校給食は常に減塩に取り組んでいますが、特に減塩を意識してもらおう日として取り組んできました。主菜やカレー粉などの香辛料や出汁を使うことによって減塩でも美味しく食べられるので、家庭でも工夫して減塩に取り組んでみましょう。 (金ヶ崎中 給食なし) |
| | ごはん 牛乳 | | ごぼうのり | | | ごめ | | | | 595 Kcal 25.3 g 18.8 g 1.6 g | - |
| | カップエッグ | たまご | | | | | | しお | | | |
| | きゃべつのカレーソテー | ベーコン | | にんじん ピーマン ブロッコリー | きゃべつ マッシュルーム | | あぶら | コンソメ しお カレーこ | | | |
| 鶏ごぼうスープ | とりにく とうふ | | にんじん チンゲンサイ | ごぼう たまねぎ えのきだけ | じゃがいも | あぶら | しょうゆ こしょう | | | | |
| 国産みかんゼリー | | | | みかん | さとう みずあめ | | | | | | |
| 8 (金) | 【かみかみ献立】 | | | | | | | | | | 今日は今年度最後のかみかみ献立です。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て虫歯予防になったり、脳に刺激がいて、たくさん食べるのを防いでくれたりします。これからも、よく噛んで食べることを意識してみましょ。  |
| | ごはん 牛乳 | | ごぼうのり | | | ごめ おおむぎ | | | | 625 Kcal 24.5 g 19.4 g 1.8 g | - |
| | いわしのカリカリフライ | いわし | | | しょうが | さとう こめこパンこ じゃがいも でんぷん みずあめ けんまいこ | あぶら | しお | | | |
| | いかと大根の煮物 | いか | | にんじん さやいんげん | だいこん | じゃがいも | | しょうゆ みりん さけ | | | |
| めかぶ汁 | とうふ みそ | めかぶ | にんじん | はくさい ねぎ | | | | | | | |
| りんご | | | | りんご | | | | | | | |
| 11 (月) | ごはん 牛乳 | | ごぼうのり | | | ごめ | | | | 東日本大震災から13年が経ちましたが、復興はまだ続いています。復興支援のためにも、岩手県産の海産物を買って応援することも大きな力になっています。今日は三陸産のわかめと鰯を使った献立を取り入れました。 (金ヶ崎中 給食なし) | |
| | 味噌汁 刻み海苔 | | のり | | | さとう | | みりん しお とうがらし | 578 Kcal 22.8 g 20.6 g 1.8 g | - | |
| | 彩り野菜玉子焼き | たまご ぶたにく せうちん | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ | さとう | あぶら | しょうゆ しお | | | |
| | ツナ和え | まぐろ かつお | わかめ | にんじん | もやし きゅうり | さとう | ごま ごまあぶら | しょうゆ す しお | | | |
| たら汁 | たら とうふ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | | | しょうゆ しお さけ | | | | |
| 12 (火) | ごはん 牛乳 | | ごぼうのり | | | ごめ おおむぎ | | | | 若手県は美味しい食材がたくさんあるので、給食では積極的に若手県産の食材を使用して「地産地消」に取り組んでいます。みなさんは食材の産地に行った際に、産地を気にして購入していますか？値段だけにとらわれず、産地にも注目してみましょう。 (金ヶ崎中 給食なし) (三ヶ尻小 給食最終日) | |
| | いわて純情メンチカツ | ぶたにく | | | たまねぎ | パンこ さとう こむぎこ | あぶら | ウスターソース しお | 681 Kcal 22.8 g 30.0 g 1.9 g | - | |
| | きゃべつと塩昆布和え | | こんぶ | にんじん | きゃべつ きゅうり | | ごま ごまあぶら | しょうゆ | | | |
| | 鶏ちゃんこ汁 | とりにく みそ あぶらあげ | | にんじん | だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ | | あぶら | しょうゆ さけ とうがらしこ | | | |
| お祝いクレープ (三ヶ尻小のみ) | とうにゅう だいすこ | | | いちご | さとう こめこ みずあめ | あぶら | | | | | |
| 13 (水) | ごはん 牛乳 | | ごぼうのり | | | ごめ | | | | 今日は今年度最後の給食最終日です。春休み中も規則正しい生活をして、元気に新学期を迎えましょう。  | |
| | さけの塩焼き | さけ | | | | | | しお | 664 Kcal 28.7 g 23.9 g 1.6 g | - | |
| | こんにゃくと野菜のごま煮 | とりにく | | にんじん さやいんげん | こんにゃく しいたけ たけのこ | さとう | ごま ごまあぶら | しょうゆ さけ | | | |
| | かきたま汁 | たまご とうふ | | にんじん ごまつな | たまねぎ | でんぷん | | しょうゆ しお さけ | | | |
| お祝いクレープ | とうにゅう だいすこ | | | いちご | さとう こめこ みずあめ | あぶら | | | | | |

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より