

令和4年3月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

		献立名			おもな食材名			栄養量	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	茶めし	牛乳	コンソメスープ とりのからあげ【小2こ・中3こ】 はるさめサラダ(ドレッシング)	牛乳 ベーコン とりのからあげ	茶めし 油 はるさめ 韓国ナムルドレッシング	たまねぎ にんにく はくさい とうもろこし キャベツ きゅうり	662	20.0
								842	24.8
2	水	ソフト フランスパン	牛乳	ミートソーススパゲティ はなやさいサラダ(ドレッシング) ヨーグルト はちみつシロップ	牛乳 ぶたにく パルメザンチーズ ヨーグルト	ソフトフランスパン 油 スパゲティ ソイドレッシング はちみつシロップ	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	673	25.5
								873	31.7
3	木	酢めし	牛乳	はなふのすましじる あかうおのかすづけやき ちらしずしのぐ てまきのり	牛乳 とりにく 油あげ 赤魚かすづけ焼き 卵 手巻きのり	酢めし 花ふ 油 こんにゃく さとう	えのき にんにく たまねぎ ほうれんそう れんこん えだまめ	636	29.5
								801	37.3
4	金	地粉うどん	牛乳	ごまみそ豆腐うどん汁 はんぺんチーズフライ もやしのカレー炒め	牛乳 ぶたにく 豆乳 みそ チーズはんぺんフライ	地粉うどん 油 いりごま	しいたけ たまねぎ にんにく こまつな ねぎ もやし キャベツ	666	26.2
								864	33.0
7	月	ごはん	牛乳	つみっこ アジフライ 五目きんぴら	牛乳 とりにく 油あげ アジフライ さつまあげ	ごはん 油 すいとん こんにゃく さとう いりごま	しいたけ にんにく だいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう いんげん	706	25.3
								856	29.7
8	火	ごはん	牛乳	ぎょうざスープ チキンの甘酢だれ ビーフンの中華炒め	牛乳 水ぎょうざ チキンの甘酢だれ ぶたにく	ごはん ごま油 ビーフン さとう	にんにく たまねぎ もやし こまつな しいたけ たけのこ キャベツ	658	21.1
								818	25.6
9	水	ミニココア揚げパン (小4~+クロワッサン)	牛乳	ABCマカロニスープ 海そうサラダ(ドレッシング) プリン	牛乳 ミートボール かいそうミックス	クロワッサン コッペパン 油 マカロニ さとう パンパンジードレッシング プリン	たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり	634	18.4
								804	22.4
10	木	麦ごはん	牛乳	ピーンズカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング) ★デザートセレクト	牛乳 とりにく 大豆 シュレッドチーズ ★レアチーズムースいちご ★レアチーズムース抹茶	麦ごはん 油 じゃがいも サラダこんにゃく 野菜こんにゃく 香味中華ドレッシング	にんにく たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり ★白桃フレッシュゼリー	731	21.4
								872	25.0
11	金	中華めん	牛乳	チャーシューラーメンスープ はるまき こまつな中華炒め	牛乳 焼き豚 なんと	中華めん ごま油 はるまき 油	にんにく しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほうれんそう ねぎ もやし こまつな	691	24.2
								847	28.8
14	月	わかめごはん	牛乳	もやしのみそじる ヒレカツ(※卒業生:ミックスフライ) ほうれんそうとベーコンソテー おいおいデザート(中学校のみ)	牛乳 わかめ とうふ みそ ヒレカツ ベーコン エビフライ(卒業生のみ)	わかめごはん 油 ※ストロベリーカスタードタルト (中学のみ)	もやし こまつな ねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	635	23.1
								889	28.8
15	火	ごはん	牛乳	かきたまじる いわしのみぞれに のらぼうなごまあえ(ドレッシング) ひじきのり	牛乳 かまぼこ 卵 いわしのみぞれ煮 ひじきのり	ごはん いりごま 香りごまドレッシング	にんにく たまねぎ えのき こまつな もやし のらぼうな	659	26.5
16	水	ピタパン	牛乳	わかめスープ ハムチーズピカタ チリコンカン	牛乳 かまぼこ わかめ ハムチーズピカタ ぶたにく 大豆	ピタパン いりごま 油 じゃがいも さとう パン粉	にんにく もやし はくさい にんにく たまねぎ トマト	603	28.7
								813	37.4
17	木	ごはん	コーヒ ミルク	豚汁 レモンバジルチキン【小2こ・中3こ】 ツナサラダ(マヨネーズ)	コーヒミルク ぶたにく とうふ みそ レモンバジルチキン ツナ	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく マヨネーズ	ごぼう にんにく だいこん ねぎ とうもろこし キャベツ	679	26.8
								839	33.2
18	金	ごはん	牛乳	打ち豆汁 かしわのじゅんじゅん のりふりかけ	牛乳 油あげ みそ いんげん豆ペースト とりにく 焼き豆腐	ごはん さとも 油 こんにゃく さとう	だいこん にんにく しめじ たまねぎ はくさい ねぎ えのき	605	23.2
								745	28.2
22	火	デニッシュ ペストリー	牛乳	クリームシチュー ミートボール【小・中2こ】 イタリアンサラダ(ドレッシング) おいおいデザート(小学校のみ)	牛乳 とりにく ミートボール	デニッシュペストリー 油 じゃがいも イタリアンドレッシング ※ストロベリーカスタードタルト (小学校のみ)	たまねぎ にんにく はくさい グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	681	20.1
								773	23.2
23	水	ごはん	牛乳	中華風コーンスープ えび海鮮ぎょうざ【中2こ】 韓国風焼肉	牛乳 卵 えび海鮮ぎょうざ ぶたにく	ごはん ごま油 かたくりこ さとう いりごま	にんにく たまねぎ とうもろこし こまつな にんにく にら えのき	833	31.6

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校15回 中学校15回

小 学 校	平均栄養摂取量	661	24.0
	学校給食摂取基準	650	21~32
中 学 校	平均栄養摂取量	831	29.4
	学校給食摂取基準	830	27~41

セレクト
給食

03月10日(木) デザートセレクト

- ・レアチーズムース(いちご)
- ・レアチーズムース(抹茶)
- ・白桃フレッシュゼリー

3種類の中から好きなもの一つ
選んでもらいました。

卒業
お祝い
給食

03月14日(月) 卒業お祝い給食(対象:小学6年、中学3年)

- ・ミックスフライ(ヒレカツ・エビフライの2種類)
- ・全員にお祝いデザート(中学校:14日、小学校:22日)



1年間、ありがとうございました。
新型コロナウイルスが流行し、給食を
黙食で食べた1年間。少しでも給食の
時間が楽しくなるようにと、さまざま
なメニューを取り入れました。
『食育』は、私たちにとって
とても大切なことです。みなさんが給
食を通して、食べることに興味や関心
を持ってくれたらうれしいです。