

日曜日		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	金	ホット中華めん	牛乳	広東めんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホットちゅうかめん	にんにく しょうが にんじん	682	23.7
				大学いも【小・中2個】					
4	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん	もやし たまねぎ こまつな	608	25.4
				さわらの竜田揚げ					
5	火	茶めし	牛乳	こまつなと卵のスープ	ぎゅうにゅう たまご	ちやめし あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	665	22.7
				とりのからあげ【小2個・中3個】					
6	水	ツイストパン	コーヒー	キャベツのペペロンチーノ	ソーセージ	ツイストパン	にんにく にんじん たまねぎ	651	24.6
				ミートボール【小2個・中3個】					
7	木	麦ごはん	牛乳	のらびたんカレー	ぎゅうにゅう とり	おむぎごはん	にんにく たまねぎ にんじん	674	18.1
				海藻サラダ(ドレッシング)					
8	金	地粉うどん	牛乳	山菜うどん汁	ぎゅうにゅう とり	じごなうどん	ほししいたけ にんじん なめこ	656	20.8
				野菜かき揚げ					
11	月	酢めし	牛乳	花ふのすまし汁	ぎゅうにゅう	すめし	にんじん たまねぎ えのき	593	21.9
				花型とうふバーグ					
12	火	ごはん	牛乳	豆乳豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん	ごぼう にんじん だいこん	642	25.5
				いわしのしょうが煮					
13	水	ミニコア揚げパン	牛乳	ミネストローネ	ぎゅうにゅう	クロワッサン	にんじん たまねぎ トマト	637	20.5
				はるさめサラダ(ドレッシング)					
14	木	ごはん	牛乳	お祝いスープ	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん	にんじん たまねぎ こまつな	593	22.6
				エビフライ【小・中2本】					
15	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホットちゅうかめん	しょうが にんにく にんじん	632	25.8
				いかチヂミ					
18	月	ごはん	牛乳	油あげのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん	キャベツ こまつな ねぎ	633	24.8
				さばのスタミナ焼き					
19	火	わかめごはん	牛乳	大平汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ	わかめごはん	ほししいたけ こんにやく	664	22.9
				チキンチキンごぼう					
21	木	こどもパンスライス	牛乳	ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とり	こどもパンスライス	にんじん たまねぎ	664	21.8
				メンチカツ					
22	金	ごはん	牛乳	わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん	にんじん もやし ねぎ	739	27.9
				チーズタッカルビ					

☆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。
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。※6日はフォーク【給食回数 小学校14回 中学校14回】



小学校	平均栄養摂取量	642	22.9
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	807	28.0
	学校給食摂取基準	830	27~41

・米 ・きゅうり 大澤様 ・ねぎ 武井様、内室様
 ・のらぼうな JA組合様 ・だいこん 竹内様

◎今月のときがわ町産◎
 地場産物の生産者様を毎月紹介していきます!



セレクト給食♪

03月7日(木) デザートセレクト
 ・ももタルト
 ・豆乳プリンタルト
 ・さつまいもと栗タルト
 3種類の中から好きなものを一つ選んでもらいました。

卒業お祝い給食♪

03月14日(木) 卒業お祝い給食(対象:小学6年、中学3年)
 ・ミックスフライ(エビフライ・チキンカツの2種類)
 +全員にお祝いデザート(中学校:14日、小学校:21日)