



令和4年 3月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付	献立				食品群			栄養量								
日曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質				
1 火		小・わかめごはん 中・せきはん (ごましお)		中学：そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて ナムル(ドレッシング) とりのからあげ 小・いちごクレープ 中・おいわいケーキ	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏の唐揚げ	わかめご飯 赤飯 油 ごま塩 じゃが芋 蒟蒻 ごま ドレッシング いちごクレープ お祝いケーキチョコ	長葱 人参 大根 ごぼう もやし ほうれん草	672	24.6	955	34.3				
2 水		じごなうどん		にくまん いちご	カレー なんばん	牛乳 鶏肉 肉まん	地粉うどん 油 澱粉 きび砂糖	玉葱 人参 長葱 小松菜 いちご	670	25.8	813	31.5				
3 木	○	すめし		《ひなまつりこんだて》 ちらしずしのぐ (クラスさくらでんぶ) いかスティック やきのり	なのはなと はなふの すましじる	牛乳 鶏肉 はんぺん 卵そぼろ 油揚げ いかスティック 焼きのり さくらでんぶ	酢飯 花麩 砂糖 油	大根 長葱 人参 なばな 筍 蓮根 干し椎茸 枝豆	602	25.1	796	33.9				
4 金	○	ごはん		ちゅうかふうにくじゃが さばのおろしソース	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 さば竜田揚げ	白飯 ごま油 油 じゃが芋 ワンタン きび砂糖 澱粉	人参 キャベツ にら もやし 長葱 生姜 玉葱 大根	634	23.0	872	31.1				
7 月		ごはん		きりぼしだいこんのもの 小・さわらのさいきょうやき 中・ぶりのあまからあげに	けんちんじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 凍り豆腐 さわらの西京焼き ぶりの甘辛揚げ煮	白飯 里芋 蒟蒻 油 砂糖	人参 ごぼう 大根 長葱 ほうれん草 切干大根 干し椎茸 さやいんげん	621	26.5	822	30.6				
8 火		ごはん		すきやき ししゃもフリッター		牛乳 豚肉 焼き豆腐 ししゃもフリッター	白飯 白滝 砂糖 油	人参 玉葱 白菜 えのきたけ 長葱 春菊	642	23.0	861	29.9				
9 水		ホット ちゅうかめん		ねぎしおまんじゅう デコボン	キムチみそ ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 ねぎ塩まんじゅう	ホット中華麺 きび砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし 長葱 人参 にら デコボン キムチ漬け コーン	654	25.9	790	31.6				
10 木		ごはん		おろしやきにく	のっぺいじる	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	白飯 油 里芋 蒟蒻 澱粉 砂糖	人参 ごぼう 大根 玉葱 干し椎茸 生姜 にんにく 青ピーマン りんごピューレ	649	25.9	832	31.8				
11 金	○	小・フラワーロール 中・ライスボールパン		インディアンスパゲッティ フルーツヨーグルト (クラスヨーグルト)		コーヒー牛乳 豚肉 豚レバーチップ パルメザンチーズ ウインナー ヨーグルト	フラワーロール 油 ライスボールパン スパゲッティ きび砂糖 ナタデココ	人参 青ピーマン にんにく マッシュルーム水煮 玉葱 パイン缶 みかん缶 ミックスドフルーツ (黄桃・洋梨・りんご・白桃)	612	20.5	733	24.7				
14 月	○	バターロール		はるやさいのサラダ(ドレッシング) やきウインナー	ニョッキの クリームに	牛乳 鶏肉 ウインナー シュレッドチーズ 脱脂粉乳 生クリーム	バターロール バター じゃが芋 ニョッキ ごま ドレッシング	玉葱 人参 パセリ キャベツ ブロッコリー	765	29.6	883	33.7				
15 火		ごはん (小学校のみ)		ソースカツ キャベツソテー	だいこんの みそじる	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ ベーコン 味噌 チキンカツ	白飯 油 三温糖	長葱 大根 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 もやし	608	25.1						
16 水				☆ ふれあい弁当の日 ☆												
17 木	○	ごはん		とうふのちゅうかに ほたてフライ(ソース) のりふりかけ		牛乳 豚肉 豆腐 なると ほたてフライ のりふりかけ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 生姜 にんにく 小松菜	643	25.8	826	32.0				
18 金	○	むぎごはん		ごぼうサラダ(マヨネーズ)	きたもと トマトカレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 油 ごま きび砂糖 マヨネーズ	玉葱 ソテーオニオン 人参 カットトマト 生姜 ごぼう 胡瓜 にんにく キャベツ	661	22.6	861	28.1				
22 火	○	セサミバuns		ミートソースハンバーガー [ハンバーグ] [ミートソース] 中・はらじゆくドッグ	やさいスープ	牛乳 豚肉 ベーコン パルメザンチーズ ハンバーグ	セサミバuns 油 じゃが芋 きび砂糖 パン粉 原宿ドッグ(チーズ)	玉葱 人参 キャベツ コーン セロリー にんにく	597	27.4	831	36				
23 水	○	小・せきはん (ごましお) 中・わかめごはん		小学：そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて ごまあえ(ドレッシング) えびフライ(ソース) 小・おいわいケーキ 中・いちごクレープ	とうふと かいばしらの スープ	牛乳 豆腐 ほたて貝柱水煮 えびフライ	赤飯 ごま塩 澱粉 わかめご飯 ごま 油 ドレッシング いちごクレープ お祝いケーキチョコ	チンゲン菜 人参 大根 玉葱 ほうれん草 キャベツ	733	27.7	842	30.3				
小・15回 中・14回									平均栄養量				651	25.2	837	31.4
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。									栄養基準量				650	18~32	830	25~40



食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができることに○(できだ) △(時々できだ) ×(できなかつた)の印をつけてみましょう。

①毎日ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちで食べた	③食事は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった	④3つのグループの食事をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べるようになった	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○	○	○	○	○



ひな祭りのひな菓子

ひなあられ
もともとは、ひしもちをごまかく砕いて作ったあられです。関東では甘いボン菓子(俵米)になりました。

ひしもち
赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。