

令和3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 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	月		ごはん		あじのレモンふうみ ちくぜんに	とうふの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉 あじフィーレ澱粉付	白飯 ジャが芋 蒟蒻 油 砂糖	大根 長葱 玉葱 人参 ごぼう れんこん 筍 レモン果汁	624	28.0	798	34.9				
2	火		わかめごはん		イタリアンサラダ(ドレッシング・クルトン) ほたてフライ(ソース)	ひがしまつやま やさいのミルク スープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン 生クリーム ほたてフライ	わかめご飯 パター クルトン 油 イタリアンドレッシング	長葱 人参 大根 白菜 小松菜 コーン 胡瓜 パセリ キャベツ 赤ピーマン	672	25.9	824	30.0				
3	水	○	すめし		ちらしずしのぐ おはなハンバーグ ひなあられ	小・なのはなと たいのすましじる 中・はなふと たいのすましじる	牛乳 豆腐 真鯛 鶏肉 卵そぼろ 油揚げ ホタテ貝柱 花型豆腐ハンバーグ	酢飯 花麩 砂糖 澱粉 ひなあられ	大根 長葱 人参 菜の花 干し椎茸 れんこん 枝豆	649	28.5	811	31.7				
4	木		ごはん		ひがしまつややきとりごはん	いももち だんごじる	牛乳 豚肉 なると 味噌	白飯 油 里芋 いももち 蒟蒻 三温糖 ごま油 ごま	人参 大根 ごぼう にんにく 生姜 長葱 キャベツ りんごピューレ	625	23.6	807	29.0				
5	金		ごはん		ナムル(ドレッシング) 小・ユーリンチー 中・ハムチーズカツ	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 鶏の唐揚げ ハムチーズカツ	白飯 ワンタン きび砂糖 ごま 油 ごま油 韓国ナムルドレッシング	人参 キャベツ もやし にら ほうれん草 にんにく 生姜 長葱	634	24.9	756	24.4				
8	月	○	小・むぎごはん 中・ごはん		キャベツのサラダ(ドレッシング)	ハヤシライス	牛乳 豚肉 レバーそぼろ 脱脂粉乳	麦ご飯 白飯 油 サウザンアイランドドレッシング	玉葱 人参 セロリー カットトマト にんにく キャベツ コーン 胡瓜	661	21.3	818	25.5				
9	火		小・ごはん 中・赤飯 (ごま塩)		きりぼしだいこんのもの 小・さわらのさいきょうやき 中・さばのしおやき	じゃがいもの みそしる	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ 味噌 凍り豆腐 油揚げ さわらの西京焼き さばの塩焼き	白飯 赤飯 ごま塩 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 長葱 切干大根 干し椎茸 さやいんげん	623	28.2	843	34.0				
10	水		ホット ちゅうかめん		さいのくににらまんじゅう 小・せとか 中・でこぼん	タンタンメン	牛乳 豚肉 味噌 彩の国にらまんじゅう	ホット中華麺 きび砂糖 ごま油 ねりごま	生姜 にんにく 筍 長葱 もやし 人参 チンゲン菜 せとか でこぼん	729	27.4	800	32.5				
11	木	○	ごはん		ツナそぼろごはんのぐ 小・さいのくになっとう 中・アーモンドこざかな 中3・のりふりかけ	にくだんご スープ	牛乳 ミートボール ツナ ホタテ貝柱 卵そぼろ 彩の国納豆 アーモンド小魚 のりふりかけ	白飯 ごま油 砂糖 ごま	人参 玉葱 大根 白菜 ほうれん草 生姜 にんにく 枝豆	584	24.9	753	29.0				
12	金	○	小・むぎごはん 中・ごはん		ひじきのサラダ(ドレッシング) 中3・いちごのケーキ	カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ ひじき シュレッドチーズ	麦ご飯 白飯 蒟蒻 油 ジャが芋 きび砂糖 香味塩ドレッシング いちごのケーキ	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜	632	19.1	898	26.4				
15	月	○	コッペパン スライス (小学校のみ)		ポークビーンズ サンドようサラダ やきウインナー(ケチャップ)		牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	コッペパン 油 じゃが芋 きび砂糖	にんにく 玉葱 人参 カットトマト パセリ キャベツ 胡瓜	640	27.4						
16	火	○	ごはん		マーボーどうふ 小・ししゃもフリッター 中・はるまき		牛乳 豆腐 豚肉 味噌 春巻き 子持ちししゃもフリッター	白飯 砂糖 ごま油 油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら	633	23.5	880	27.8				
17	水				☆ ふれあい弁当の日 ☆												
18	木	○	ごはん		キムタクごはんのぐ 小・あつやきたまご 中・ポテトコロッケ(ソース)	こんさいの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 厚焼き卵	白飯 ジャが芋 油 ごま油 ポテトコロッケ	人参 ごぼう 大根 長葱 キムチ漬け つぼ漬け	634	26.0	871	28.6				
19	金	○	小・ライスボールパン 中・ツイストパン		あげそば かぼちゃのサラダ(マヨネーズ)		コーヒー牛乳 豚肉 レバーそぼろ 青のり	ライスボールパン 油 ツイストパン 蒸し中華麺 マヨネーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 ブロッコリー ダイス南瓜	695	21.0	912	26.7				
22	月		ごはん		じゃがいものそぼろに さばのカレーあげ 小・のりふりかけ		牛乳 豚肉 さばのカレー揚げ のりふりかけ	白飯 ジャが芋 油 砂糖	玉葱 人参 枝豆	711	24.5	863	27.7				
23	火	○	小・赤飯 (ごま塩) 中・ごはん		れんこんサラダ(ドレッシング) さいのくにキャベツメンチカツ(ソース) 小・いちごのケーキ 中・のりふりかけ	けんちんじる	牛乳 豆腐 のりふりかけ 黒豚キャベツメンチ	赤飯 白飯 ごま塩 里芋 ごま油 油 かんきつドレッシング いちごのケーキ	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 干し椎茸 キャベツ れんこん 胡瓜	686	23.2	768	24.1				
24	水	○	コッペパン スライス (中学校のみ)		ポークビーンズ サンドようサラダ やきウインナー(ケチャップ) 中12・いちごのケーキ		牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ウインナー	コッペパン 油 じゃが芋 きび砂糖 いちごのケーキ	にんにく 人参 玉葱 カットトマト パセリ キャベツ 胡瓜			870	33.8				
17回										平均栄養量				652	24.8	830	29.1
※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				640	18~32	820	25~40

2020年。みなさんは、この1年間をふりかえてみて、学校や家でどのような生活を送っていましたか？
今年も、学校や家でも今までにない大変な1年だったと思いますが、引き続き、毎日ご飯をいっぱい食べて、元気に登校し、夜はゆっくり休んで、残りの3学期を過ごしてください。

ひな祭りのひな菓子

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。

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(糠米)になりました。