



令和5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	水	○	ツイストパン		さくさくサラダ (かんきつドレッシング) チキンカツ ストロベリータルト	コンスープ	コーヒー牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム チキンカツ	ツイストパン バター 油 ごま ドレッシング ストロベリーカスタードタルト	人参 玉葱 コーン コーンペースト パセリ 胡瓜 蓮根 キャベツ 枝豆	736	24.0	893	28.9
2	木				中学：そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて ナムル (かんこくナムルドレッシング) 小・とりのからあげ 中・えびフライ(ソース)	小・すましじる 中・おいわい すましじる	牛乳 豆腐 蒲鉾 なると 若鶏の唐揚げ えびフライ	わかめご飯 赤飯 ごま塩 油 ドレッシング	人参 大根 長葱 小松菜 もやし にら	598	25.0	761	31.7
3	金	○	すめし		《☆ひなまつりこんだて》 ちらしずしのぐ 小・さくらもち 中・さけチーズフライ 中・ひなあられ	なのはなの みそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 卵そぼろ 味噌 油揚げ 鮭チーズフライ	酢飯 花麩 油 砂糖 桜もち ひなあられ	大根 人参 長葱 なばな 干し椎茸 蓮根 枝豆	694	25.1	861	35.0
6	月	○	ごはん		ちゅうかふうにくじゃが さばのカレーあげ のりふりかけ(中3のみ)	ちんげんさいと あつあげの スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 帆立貝柱水煮 さばカレー竜田	白飯 ごま油 油 じゃが芋 きび砂糖	チンゲン菜 長葱 キャベツ 筍 生姜 人参 玉葱	691	25.9	897	32.0
7	火	○	ごはん		ひじきのごもくに あげどうふのそぼろあんかけ	かぶのみそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ 味噌 大豆 ひじき 揚げ出し豆腐	白飯 油 蒟蒻 きび砂糖 砂糖 澱粉	かぶ 人参 長葱 小松菜 枝豆 生姜	625	24.3	777	28.7
8	水		ホット ちゅうかめん		きりぼしだいこんのサラダ (こうみちゅうかドレッシング) あげぎょうざ	わかめ ラーメン	牛乳 豚肉 なると わかめ 餃子	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 ドレッシング	生姜 にんにく 人参 コーン キャベツ もやし チンゲン菜 切干大根 長葱 胡瓜	675	25.5	817	30.4
9	木	○	ごはん		そぼろごはんのぐ 中・デコボン	のっぺいじる	牛乳 豚肉 油揚げ 卵そぼろ	白飯 里芋 澱粉 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 長葱 玉葱 枝豆 生姜 デコボン	624	24.9	823	31.1
10	金	○	むぎごはん		はるやさいのサラダ (こうみしおドレッシング) 中・さくらのケーキ	シーフード カレー	牛乳 豚肉 いか 豚レバーチップ 帆立水煮 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ごま ドレッシング 桜のケーキ	にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー	676	23.2	982	29.8
13	月		ごはん		ふたにくとこんぶのいりに 小・いかのかりんあげ 中・さわらのたつたあげ	とうにゅう みそじる	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 豆乳 昆布 さわら竜田 イカスティック澱粉付き	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖	小松菜 人参 長葱 生姜	636	27.4	838	34.4
14	火	○	ごはん		マーボーどうふ ぶりのおろしソース		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ぶり竜田揚げ	白飯 砂糖 ごま油 油 澱粉 きび砂糖	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら 大根	673	25.7	925	34.7
15	水				☆ ふれあい弁当の日 ☆								
16	木	○	ごはん		キムタクいため アーモンドこざかな	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 アーモンド小魚	白飯 油 ワンタン ごま油	キャベツ もやし 人参 キムチ漬け つぼ漬け 長葱	629	25.4	800	30.7
17	金	○	ソフトフランスパン		《☆フィンランドりょうり》 コーンサラダ (コーンクリームドレッシング) リハプッラ(にくだんご) ぬるチーズ	ロヒ・ケイト 「さけ」 クリーム スープ	牛乳 鮭 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ 肉団子 ぬるチーズ	ソフトフランスパン じゃが芋 バター きび砂糖 ドレッシング	玉葱 人参 パセリ キャベツ 胡瓜 コーン	683	30.8	833	36.2
20	月		ごはん		くきわかめのきんぴら あつやきたまご のりふりかけ 中・きっかみかん(せとか)	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 茎わかめ 厚焼き卵 のりふりかけ	白飯 じゃが芋 蒟蒻 油 ごま油 砂糖 ごま	長葱 人参 大根 ごぼう 蓮根 せとか	648	26.4	845	32.2
22	水	○			小学：そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて ごまあえ(かおりごまドレッシング) 小・えびフライ(ソース) 小・さくらのケーキ 中・ハムチーズカツ 中・いちごクレープ	小・おいわい すましじる 中・すましじる	牛乳 豆腐 なると 蒲鉾 えびフライ ベストサンド	赤飯 ごま塩 わかめご飯 ごま ドレッシング 油 桜のケーキ いちごクレープ	人参 大根 長葱 小松菜 キャベツ	671	22.7	833	26.7
14回										平均栄養量			
※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			
										661	25.5	849	31.7
										650	18~32	830	25~40

17日 フィンランド料理

「森と湖の国」と呼ばれるフィンランドの料理は、素材を生かした素朴な料理が多いのが特徴です。味付けは塩コショウ程度で、乳製品やハーブ、ベリーなどを使いながら素材の味を引き立てます。

ロヒ・ケイト

鮭のクリームスープです。「ロヒ」は「鮭」、「ケイト」は「スープ」を意味します。クリームスープの風味づけに、ディール(ハーブ)の入ったスープです。

リハプッラ

フィンランドのミートボールです。



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。

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

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③朝食は決ま り食べて、 食べすぎな かった	④3つのグル ープの食 品をバラン 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 心がけた	⑦ながら食 べをしな かった	⑧塩分、脂肪 糖分の多い 食品は少な く食べた	⑨きれいな ものでも がんばって 食べた	⑩みんなで 仲よく食 べた

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう!

