

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	小工ネ	小蛋	中工ネ	中蛋
										エネルギー	白質	エネルギー	白質
15	月	○	ソフトフランスパン		カラフルサラダ(ドレッシング)	ハヤシシチュー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ソフトフランスパン 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 胡瓜 赤ピーマン	631	22.6	729	27.0
16	火		ごはん		ホイコーロウ	どさんこじる	牛乳 味噌 豚肉	白飯 油 じゃが芋 澱粉 三温糖	もやし 人参 玉葱 長葱 キャベツ ピーマン にんにく 生姜	582	21.8	788	28.4
17	水	○	コッペパン スライス		スラッピージョー	ジュリエンスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 レバーそぼろ	コッペパン 油 じゃが芋 きび砂糖	玉葱 人参 キャベツ パセリ にんにく	574	24.5	753	32.1
18	木		ごはん		ピピンバ	トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	白飯 ごま ごま油 砂糖 トック	長葱 にんにく 干し椎茸 もやし 小松菜 生姜 人参 キャベツ チンゲン菜	585	23.3	786	30.6
19	金	○	こどもパン スライス		ドライカレー カスタードプリン	やさいスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 レバーそぼろ カスタードプリン シュレッドチーズ 大豆	こどもパン 油 じゃが芋	人参 キャベツ もやし 小松菜 にんにく 生姜 玉葱	694	29.7	883	38.0
22	月	○	小・クロワッサン 中・くるパン		チキンマスタードやき おいわいケーキ	ミネストローネ	牛乳 豚肉 チキンマスタード焼き	クロワッサン 黒パン じゃが芋 オリーブ油 マカロニ いちごのお祝いケーキ	にんにく 玉葱 人参 セロリー カットトマト	602	21.4	830	29.6
23	火		ごはん		ちゅうかふうにくじゃが あじのたつたあげ	ちんげんさい とあつあけの スープ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 あじの竜田揚げ	白飯 ごま油 油 じゃが芋 きび砂糖	チンゲン菜 キャベツ 筍 長葱 生姜 人参 玉葱	679	29.2	867	35.3
24	水		ホット ちゅうかめん		チチミ いちごクレープ	わかめ ラーメン	牛乳 豚肉 なたと わかめ	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 チチミ いちごクレープ	にんにく 生姜 コーン キャベツ 人参 もやし 長葱 チンゲン菜	739	23.4	817	26.3
25	木		ごはん		ごまあえ(ドレッシング) つぎょうざ のりふりかけ	そうへいじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 餃子 のりふりかけ	白飯 油 ごま じゃが芋 具沢山玉葱ドレッシング	長葱 キャベツ 人参 ごぼう れんこん にんにく 干し椎茸 小松菜	692	25.1	846	29.2
26	金	○	ごはん		ひじきごはんのぐ さばのしおやき ストロベリームース	なたとの すましじる	牛乳 なたと 豆腐 鶏肉 ひじき 竹輪 油揚げ さばの塩焼き	白飯 砂糖 油 いちごのムース	人参 大根 長葱 小松菜 ごぼう	761	31.6	917	36.7
29	月	○	こどもパン スライス		サンドようサラダ あじフライ(ソース)	キャロット スープ	コーヒ-牛乳 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 あじフィレフライ シュレッドチーズ 生クリーム	こどもパン 油	玉葱 うらごし人参 パセリ キャベツ 胡瓜	629	23.8	798	29.8
30	火	○	ごはん		とうふのちゅうかに しろみざかなのチリソース		牛乳 豆腐 豚肉 なたと 味噌 たら澱粉付 かわい澱粉付	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油 きび砂糖	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜 長葱	657	27.7	874	34.5
12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			
										652	25.3	824	31.5
										640	18~32	820	25~40

※中学校は、15~22日、30日の『牛乳』が250mlになります。

3月から5月末まで、学校が臨時休業となり、久しぶりの学校生活で、緊張や疲れがでやすく体調をくずしやすい時期です。疲れをためないように、早寝早起きをし、朝食をしっかり食べて、元気に登校しましょう。

滑川町では、子供たちの健やかな成長を願い、安全でおいしく、栄養バランスのとれた給食を提供していきます。給食の時間を通して、食育を学んでいってほしいと思います。



かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

3 外で元気に遊び体力をつける

5 人混みをさけるようにする

2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!