

# こんだてよていひょう

1年間の  
給食をふり  
かえろう

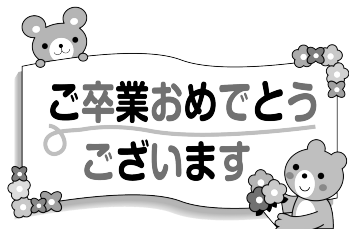


令和2年3月分

平川市学校給食センター

給食日	こんだて	使用する主な食品			一口メモ	栄養価		
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g	
2月	しおラーメン ぎょうざ たまごサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ たまご	ちゅうかめん マヨネーズ	とうもろこし、にんじん、ねぎ はくさい、ブロッコリー、もやし きくらげ	ぎょうざはひとり2コです。	小 684 中 796	28.6 33.0	
3火	ごはん、とりのからあげ なのはなのからしごまあえ すましじる、ぎゅうにゅう さくらもち	とうふ、あぶらあげ かまぼこ、ぎゅうにゅう、 わかめ、とりにく	いたふ、ごはん さくらもち、こめあぶら ごま	みつば もやし なのはな	とりのから揚げは、小学校 2コ、中学校3コです。	小 825 中 1,060	27.2 34.1	
4水	ごはん、さばのみそに いそあえ ながいもとなめこのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぎゅうにゅう のり、みそ、さば	ごはん ながいも	にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、なめこ	いそあえは、ゆでた野菜を のりとしょうゆで味付けし た料理です。	小 688 中 796	29.0 31.4	
5木	ビーフカレー ふくじんづけ なまやさい ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら バター	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく ブロッコリー、ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきま す。碓ヶ関中学校のリクエ スト給食です。	小 780 中 946	23.1 27.1	
6金	ごはん トンカツのたまごとじ からししょうゆあえ とうふじる、はっこうにゅう	とうふ、あぶらあげ、ハム はっこうにゅう、みそ たまご、ぶたにく	ごはん	ごぼう、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし、しめじ	「受験に勝つ！」ようにト ンカツにしました。受験生 にエールをおくりましょう。	小 608 中 717	26.0 29.1	
9月	いろいろごはん、ハンバーグ ブロッコリーツナサラダ やさいスープ、ぎゅうにゅう おいおいケーキ	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう ハンバーグ	ごはん チョコレートケーキ	たまねぎ、とうもろこし にんじん、はくさい ブロッコリー、マッシュルーム のざわな	今日は卒業の「お祝いメニ ュー」です。卒業生との思 い出を語り合ひましょう。	小 781 中 891	28.6 31.8	
10火	ごはん、さくらシューマイ はるさめのちゅうかいため みそかきたまじる ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、みそ えびシューマイ	ごはん、でんぶん はるさめ、こめあぶら ごまあぶら	キャベツ、たけのこ、たまねぎ にら、にんじん、きくらげ	さくらシューマイはひとり 2コです。えびと魚のすり 身できています。	小 662 中 832	25.1 30.6	
11水	クロワッサン、(ミルクパン) ポークウインナー アスパラサラダ、ミニトマト ポテトスープ、ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	クロワッサン じゃがいも ミルクパン (中学校のみ)	カリフラワー、たまねぎ ミニトマト、にんじん アスパラガス、しめじ、パセリ	ミニトマトはひとり2コで す。ミルクパンは東中学校 のリクエストです。	小 707 中 824	29.7 33.9	
12木	ごはん、かぼちゃミートフ ライ、キャベツとツナのわふう サラダ、だいこんのみそしる 、ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ、ツナ ぎゅうにゅう、みそ	ごはん こめあぶら ごま	キャベツ、きゅうり、だいこん だいこん、とうもろこし にんじん、えのきたけ、かぼちゃ	ごはんは、平川市産のつが る口マンです。	小 694 中 805	21.9 24.7	
13金	ごはん、ほっけてりやき はなやさいとチキンのサラダ どさんこじる、ぎゅうにゅう	ほっけ、とりにく ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん じゃがいも ごまあぶら バター	カリフラワー、しょうが たまねぎ、とうもろこし にんにく、ねぎ、ブロッコリー	「どさんこ」は漢字で「道 産子」と書き、北海道生ま れのこです。	小 674 中 797	32.8 36.6	
16月	カレーうどん たこやき だいこんサラダ ぎゅうにゅう	なると、とりにく ぶたにく、ぎゅうにゅう、 くきわかめ	うどん さとう こむぎこ	きゅうり、だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、ほうれんそう	たこ焼きは、小学校2コ、 中学校3コです。	小 611 中 738	26.3 31.1	
17火	まいたけごはん まだらフライ、せんキャベツ こんさいみそしる ぎゅうにゅう、いちごムース	とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう、みそ まだら、とりにく	ごはん こめあぶら いちごムース	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、れんこん まいたけ	卓上ソースがつきます。小 学校の卒業ももうすぐです ね。	小 662 中 780	26.3 29.1	
18水	ごはん、クリスピーチキン、 ながいもとぶたにくのいた めに、たまごスープ、ぎゅう にゅう	なると、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、とりにく	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん にんにく はくさい	スープの卵は、平川市産 で、木村ファームの卵で す。	小 669 中 793	29.3 33.0	
19木	ごはん、まきぎょうざ ナムル、にくじゃがに ぎゅうにゅう、かんこくのり	ぶたにく ぎゅうにゅう のり ぎょうざ	ごはん じゃがいも さとう ごま	こんにやく、グリーンピース しょうが、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし	韓国のがつきます。	小 673 中 801	26.8 30.2	
23月	ごはん、とうふハンバーグ ほそだけのいためもの せんべいじる、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう、 とうふハンバーグ	ごはん せんべい さとう こめあぶら	こんにやく、キャベツ、ごぼう ほそだけ、にんじん、しめじ	せんべい汁は南部地方の郷 土料理です。	小 681 中 799	28.6 32.6	
24火	ごはん、さんまのたつたあげ キャベツとコーンのサラダ しらたまじる りんごジュース	とりにく ハム さんま	ごはん しらたま こめあぶら りんごジュース	キャベツ、きゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ ほししいたけ	かば焼きのタレがつきま す。ごはんにのせて、タレ をかけて食べましょう。	小 642 中 762	19.9 23.6	
25水	ごはん、とりのごまてりやき おひたし、みそおでん ぎゅうにゅう	がんもどき、かつおぶし、 ちくわ、さつまあげ、うず らたまご、ぎゅうにゅう、 こんぶ、みそ、とりにく	ごはん	こんにやく、しょうが、だいこん にんじん、はくさい ほうれんそう	今日のみそおでんには、う ずらの卵が入っています。	小 690 中 813	30.2 33.8	
					栄養価平均	小学校 中学校	690 820	27.0 30.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



中学校3年生のみなさんへ

義務教育が終了し学校給食ともお別れです。「食べる」ことは「生きる」こと  
につながっています。自分自身の心と体の健康を考えて、食べることで生きる  
ことを大切に未来を切り開いていってほしいと願っています。

