



こんだてよいひょう

1年間の給食を
ふりかえろう



令和3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	
1月		チャーシューメン にくまん たまごサラダ ぎゅうにゅう	なると、ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ちゅうかめん マヨネーズ にくまん	メンマ、ねぎ、はくさい ブロッコリー、もやし	手洗いをしたあとは、あちこちさわらないで静かに待ちましょう。	小 622 中 731	26.2 30.4	
2火		ごはん、チキンみそカツ アスパラのわふうサラダ にくじゃがに りんごジュース	あぶらあげ ツナ ぶたにく とりにく、みそ	ごはん、じゃがいも さとう、こめあぶら りんごジュース、ごま	こんにゃく、グリーンピース キャベツ、しょうが、たまねぎ とうもろこし、にんじん アスパラガス	紙コップがつきます。りんごジュースは広船産です。	小 676 中 835	25.3 30.6	
3水		ごはん、カレイのてりやき なのはなのごまあえ すましじる、ぎゅうにゅう ひしもち	とうふ、あぶらあげ カレイ、かまぼこ ぎゅうにゅう、	はなふ ごはん ひしもち ごま	みつば もやし なのはな	3月3日は桃の節句です。 ひしもちを食べてお祝いを しましょう。	小 653 中 763	29.3 32.2	
4木		ごはん トンカツのたまごとじ おひたし、ほたてじる ぎゅうにゅう	かつおぶし、ほたて ぎゅうにゅう、わかめ みそ、たまご、ぶたにく	ごはん	ごぼう、しょうが、だいこん にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう	トンカツの卵とじが入って いるアルミケースは、重ね てバットに入れましょう。	小 666 中 772	30.4 33.9	
5金		ごはん、さばのみそに ながいものうまに こまつなとなめこのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ、とりにく ぎゅうにゅう、みそ、さば	ごはん ながいも さとう こめあぶら	こんにゃく、こまつな、たけのこ にんじん、はくさい、なめこ	 ご卒業おめでとう ございます 卒業のお祝いケーキがつきます。	小 675 中 846	29.1 35.7	
8月		いろどりごはん、チキンステーキ、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 ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	ごはん いちごケーキ	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、にんじん ブロッコリー、パセリ、のぎわな		小 736 中 852	27.5 30.7	
9火		クロワッサン、(ミルクパン) トマトオムレツ、コールスローサラダ、はくさいのシチュー、はっこうにゅう	いんげんまめ、だいず とりにく、ハム ぎゅうにゅう はっこうにゅう、たまご	クロワッサン オリーブあぶら バター ミルクパン(中学校のみ)	キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、みかん、しめじ トマト	パンを仕分ける袋は別に届けます。発酵乳はいちご味です。	小 848 中 898	27.0 29.5	
10水		ポークカレー ふくじんづけ フルーツあんにん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら あんにんどうふ	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、みかん、パイン もも、りんご、ふくじんづけ	福神漬けには、だいこん、なす、れんこん、なたまめ、しそが入っています。	小 785 中 946	23.4 27.1	
11木		ごはん あかうおのさいきょうやき だいこんのそぼろに どさんこじる、ぎゅうにゅう	あかうお、とりにく ぎゅうにゅう、わかめ みそ	ごはん、じゃがいも でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら バター	グリーンピース、しょうが だいこん、たまねぎ とうもろこし、にんじん にんにく、ねぎ	どさんことは、北海道生まれという意味です。	小 630	27.8	
12金		ごはん、えびシューマイ 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	えびシューマイは、小学校2コ、中学校3コです。	小 655 中 821	26.1 32.2	
15月		きつねうどん かぼちゃとポテトのコロッケ だいこんサラダ ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ツナ、なると とりにく、ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら じゃがいも	だいこん、とうもろこし にんじん、ねぎ、わらび アスパラガス、ほししいたけ かぼちゃ	 雪むろりんごは広船産の「サンふじ」です。	小 641 中 723	24.8 28.3	
16火		ごはん、ぶたどん ゆきむろりんご とりだんごじる ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	こんにゃく、えだまめ、ごぼう しょうが、たまねぎ、にんじん ねぎ、はくさい、りんご しめじ		小 651 中 785	28.6 33.7	
17水		まいたけごはん ほっけのしおやき にんじんのこあえ いものこじる、ぎゅうにゅう	こうやどうふ、あぶらあげ たらこ、ほっけ、とりにく ぎゅうにゅう、みそ	ごはん さといも さとう こめあぶら	こんにゃく、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、まいたけ	人参の子和えは津軽地方の郷土料理です。	小 628 中 758	34.6 38.8	
18木		ごはん、ぎょうざ、ナムル マーボーどうふ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ	ごはん でんぶん こめあぶら ごま	しょうが、たけのこ、にんじん にんにく、ねぎ、ほうれんそう もやし	ぎょうざは小学校2コ、中学校3コです。	小 706 中 884	28.6 35.2	
19金		ごはん、とうふハンバーグ やさいやきそば かんぴょうのたまごスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ、とりにく	ごはん やきそば でんぶん こめあぶら	かんぴょう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、はくさい ほししいたけ、しめじ	卵は小杉産です。かんぴょうは夕顔を乾燥させた保存食です。	小 709 中 832	26.7 30.5	
22月		ごはん、クリスピーチキン やさいごまずあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう、あじつけのり	あぶらあげ、かまぼこ ぎゅうにゅう、のり、みそ とりにく	ごはん、じゃがいも さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし えのきたけ	味付けのりがつきます。	小 647 中 763	24.4 27.2	
23火		ごはん、あじフライ せんキャベツ ベビーパインかん、とんじる ぎゅうにゅう	こうやどうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ、あじ	ごはん こめあぶら	こんにゃく、キャベツ、ごぼう しょうが、だいこん、にんじん にんにく、ねぎ、パイン	卓上ソースがつきます。パインは小学校1枚、中学校2枚です。	小 666 中 789	28.2 31.7	
24水		ごはん、わふうにくだんご きんぴらごぼう、よしのじる ココアぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ さつまあげ、とりにく にくだんご	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま、ミルクココア	こんにゃく、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、きくらげ	ミルクココアがつきます。肉団子は、小学校2コ、中学校3コです。	小 683 中 794	24.1 27.1	
25木		ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	もちむぎ ごはん オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり、しょうが たまねぎ、とうもろこし にんじん、にんにく、しめじ	ごはんは「もち麦ごはん」です。ぶちぶちとした食感で、食物繊維がたっぷりです。	小 702 中 840	25.2 29.0	
※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。						栄養価平均	小学校	683	27.2
							中学校	813	31.3