



令和4年3月分

こんだてよていひょう

ねんかん きゅうしよく
1年間の給食を
ふりかえろう



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 火		ごはん、さばのみそに ひじきのいりに なめこはくさいのみそしる ぎゅうにゅう	だいず、とうふ さつまあげ、ぎゅうにゅう ひじき、みそ、さば	ごはん さとう こめあぶら	こんにゃく、にんじん、ねぎ はくさい、なめこ	なめこ汁は、柏木小学校か らのリクエストです。	小 622 中 782 24.9 30.7
2 水		チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら、バター いちごゼリー	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、みかん パイン、もも、ふくじんづけ	フルーツポンチは、尾上・ 平賀西・平賀東中、柏木小 からのリクエストです。	小 766 中 937 23.4 27.4
3 木		さけなごはん、とうふハンバ ーグ、なのはなのごまあえ、 すましじる、はっこうにゅう 、ひしもち	あぶらあげ はっこうにゅう、 とうふ、とりにく、さけ な	はなふ ごはん ごま ひしもち	みつば もやし なのはな きょうな、だいこんな	「桃の節句」にちなんで、 ひしもちがつきます。発酵 乳はブルーベリー味です。	小 686 中 798 22.4 25.5
4 金		ごはん、とりのからあげ ナムル かんぴょうのかきたまじる ぎゅうにゅう	なると たまご ぎゅうにゅう とりにく	ごはん でんぶん こめあぶら ごま	かんぴょう、きゅうり、にんじん ねぎ、もやし、しめじ	唐揚げは小学校2コ、中学 校3コ、ナムルは西中と竹 小からのリクエストです。	小 645 中 825 22.5 27.9
7 月		みそラーメン ペーコンポテト ゆきむりりんご(サンふじ) ぎゅうにゅう	なると、とりにく ペーコン、ぎゅうにゅう みそ	ちゅうかめん、じゃがいも オリーブあぶら ごまあぶら、ごま	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく、ねぎ りんご、きくらげ、パセリ	みそラーメンは、尾上・平 賀東中学校、竹館小学校か らのリクエストです。	小 664 中 783 26.7 30.8
8 火		ごはん、とりのてりやき ほそだけのいためもの さつまいもじる ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん さつまいも さとう こめあぶら	こんにゃく、ほそだけ、にんじん ねぎ、はくさい	黙食の日が続いています。 リクエスト給食を味わって いただきましょう。	小 646 中 764 30.0 33.6
9 水		コッペパン、スクランブルエ ッグ、だいこんサラダ、ポト フ、ぎゅうにゅう、あんずジ ャム、いちごゼリー(中のみ)	とりにく ペーコン たまご ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも、バター あんずジャム いちごゼリー(中のみ)	だいこん、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、アスパラガス しめじ、パセリ	ジャムがつきます。中学校 にのみ、お祝いのゼリーが つきます。	小 672 中 808 28.5 33.3
10 木		ごはん、えびフライ キャベツのわふうサラダ ほたてかいばしらスープ ぎゅうにゅう	とうふ、ツナ、ほたて かまぼこ、ぎゅうにゅう、 わかめ、えび	ごはん こめあぶら マヨネーズ ごま	キャベツ、きゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん ほししいたけ	タルタルソースがつきま す。えびフライは小学校1 本、中学校2本です。	小 622 中 836 24.3 36.2
11 金		ごはん さわらさいきょうやき ごぼうサラダ、おやこに ぎゅうにゅう	さわら とりにく たまご ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく、グリーンピース ごぼう、たけのこ、たまねぎ とうもろこし、にんじん アスパラガス	今日のごぼうサラダのマヨ ネーズには、卵が使われて いません。	小 667 中 792 32.5 36.4
14 月		ごはん、しのだに、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、ぎゅ うにゅう、こんぶ、みそ、 あぶらあげ、とりにく	ごはん	こんにゃく、しょうが、だいこん にんじん、はくさい ほうれんそう	信田煮は、油揚げに具をつ めた煮物のことです。	小 587 中 702 24.6 27.8
15 火		ごはん、あじフライ せんキャベツ、トマト つくねスープ、ぎゅうにゅう いちごゼリー(小のみ)	とりにく ぎゅうにゅう あじ	ごはん こめあぶら いちごゼリー(小のみ)	キャベツ、だいこん チンゲンサイ、トマト にんじん、ねぎ、れんこん	卓上ソースがつきます。小 学校にのみ、お祝いのゼリ ーがつきます。	小 678 中 758 23.7 26.0
16 水		コーンピラフ、チキンチーズ やき、マカロニサラダ、やさ いスープ、りんごジュース	ハム とりにく、チーズ	マカロニ、ごはん、さとう りんごジュース ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、にんじん アスパラガス とうもろこし、グリーンピース	紙コップがつきます。りん ごジュースは平川市産で す。	小 622 中 820 19.4 26.1
17 木		ごはん、ぶたどん ブロッコリーごまサラダ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ、ツナ、ぶたにく ぎゅうにゅう、わかめ みそ	いたふ、ごはん、でんぶん さとう、こめあぶら ごまあぶら、ごま	こんにゃく、えだまめ、きゅうり ごぼう、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、ブロッコリー	1年間ありがとうございました！ 	小 648 中 776 30.7 35.9
18 金		ごはん、ほっけのしおやき とりにく、だいこんのもの じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ほっけ とりにく、ぎゅうにゅう 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	こんにゃく、しょうが、だいこん たまねぎ、にんじん、みつば ほししいたけ		小 588 中 702 29.1 32.1
22 火		ごはん、えびにらまん チンジャオロースー 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 えびにらまんじゅう	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	しょうが、たけのこ、たまねぎ にら、にんじん ピーマン、パプリカ	えびにらまんは、小学校1 コ、中学校2コです。	小 626 中 806 28.1 34.9
23 水		ごはん、いわしうめに なめたけあえ、だまこじる コーヒーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく いわし	ごはん だまこもち ミルメークコーヒー	ごぼう、せり、だいこん にんじん、はくさい ほうれんそう、えのきたけ	ミルメークコーヒーがつき ます。	小 622 中 738 24.8 27.8
24 木		ポークカレー ふくじんづけ なまやさい 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	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。	小 723 中 863 24.1 27.7

※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	652	25.8
	中学校	793	30.5



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
と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。

