



こんだてよていひょう

1年間の食事を
ふりかえろう



令和6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 g	
1金	いろどりごはん はながたどうふ キャベツとコーンのサラダ しらたまじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく ハム、とうふ	ごはん しらたま	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん、ねぎ はくさい、しいたけ、のぎわな	小袋のドレッシングがつきます。3月3日桃の節句にちなんだメニューです。	小 635 中 786	22.9 27.3	
4月	ごはん、トンカツのたまごとし、なのはなごまあえ、ながいもとなめこのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ たまご、ぶたにく	ごはん、ながいも、さとう ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、なのはな、なめこ	トンカツの卵とじのアルミカップは食べ終えたら重ねて袋に入れましょう。	小 637 中 745	23.3 25.8	
5火	ごはん、さばのみそにはなやさいとツナのサラダ すましじる、りんごジュース	とうふ、あぶらあげ、ツナ かまぼこ、さば	はなふ ごはん りんごジュース ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー ブロッコリー みつば	紙コップがつきます。りんごジュースは広船産です。	小 621 中 794	21.4 27.8	
6水	えびフライカレー なまやさしいサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく えび	ごはん、じゃがいも こめあぶら オリーブあぶら、バター	キャベツ、きゅうり、しょうが たまねぎ、にんじん、にんにく	卓上ドレッシングがつきます。カレーにえびフライをのせましょう。	小 740 中 909	23.2 27.7	
7木	ごはん、いろどりシューマイ はるさめのちゅうかあえ ほたてじる、ぎゅうにゅう おいわいクレープ	ぎゅうにゅう、ほたて ハム、わかめ みそ、たら	ごはん はるさめ いちごクレープ	きゅうり、ごぼう、しょうが だいこん、にんじん、たけのこ	彩りシューマイは小学校2コ、中学校3コです。お祝いクレープがつきます。	小 696 中 854	25.1 30.4	
8金	ごはん、チキンフィレオ あつあげとだいこんのもの みそかきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あつあげ、たまご、みそ とりにく	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	こんにやく、えだまめ、だいこん たまねぎ、にら、にんじん にんにく、しめじ	米とみそと卵は平川市産です。	小 615 中 749	27.2 32.7	
11月	とりしおラーメン アメリカンドック りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、なると とりにく、ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、りんご、きくらげ	りんごは広船産のシナノゴールドの予定です。	小 666 中 760	24.7 28.4	
12火	ごはん、かぼちゃオムレツ ブロッコリーツナサラダ どさんこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ツナ ぶたにく、みそ、たまご	ごはん、じゃがいも ごまあぶら、バター、ごま	きゅうり、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、かぼちゃ	道産子とは、北海道生まれという意味です。	小 655 中 798	25.3 29.9	
13水	ごはん、あかうおのさいきょうやき、ほそだけのいためもの、オレンジ、こんさいのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ あかうお、ぶたにく、みそ	ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、ごぼう、だいこん ほそだけ、にんじん、ねぎ れんこん、オレンジ	オレンジの皮はバットに返しましょう。	小 600 中 724	30.1 35.6	
14木	ごはん、ぶたどん ごぼうサラダ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、わかめ、みそ	いたふ、ごはん、でんぶん さとう、こめあぶら マヨネーズ、ごま	こんにやく、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	牛乳、豚肉、ごぼうは青森県産です。	小 654 中 793	27.0 32.0	
15金	チキンライス、ポロニアステーク、マカロニサラダ、キャベツのスープ、はっこうにゅう	ベーコン ソーセージ はっこうにゅう とりにく	マカロニ ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー、しめじ、パセリ	発酵乳はブルーベリー味です。	小 622 中 795	20.8 25.4	
18月	ゆきになんじんパン、スクランブルエッグ、だいこんサラダ コーンポタージュ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	パン こめあぶら バター	だいこん、たまねぎ とうもろこし、にんじん ほうれんそう、アスパラガス パセリ	雪になんじんパンには青森県産の雪になんじんのペーストが練り込まれています。	小 729 中 955	25.5 31.9	
19火	ごはん、あじフライ せんキャベツ、ミニトマト とんじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ、ぶたにく みそ、あじ	ごはん こめあぶら	キャベツ、ごぼう、しょうが だいこん、ミニトマト、にんじん ねぎ、はくさい	ミニソースがつきます。ミニトマトは一人2コです。	小 666 中 772	28.7 32.0	
21木	ごはん、とりのてりやき はるさめのちゅうかいため ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とりにく	ごはん、ワンタン はるさめ、こめあぶら ごまあぶら	キャベツ、たけのこ、にんじん ねぎ、だいずもやし	小 616 中 728	28.6 31.6		
22金	ポークカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう オリーブあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、みかん パイナップル、もも、ふくじんづけ	フルーツヨーグルトには碓氷産のりんごが入っています。	小 746 中 902	24.1 27.6	
25月	ごはん、ジャンボぎょうざ ナムル、おやこに ヨーグルト	こうやどうふ、とりにく ハム、たまご、ヨーグルト ぎょうざ	ごはん さとう こめあぶら ごま	こんにやく、グリーンピース たけのこ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし	牛乳のかわりにヨーグルトがつきます。	小 599 中 794	28.7 37.5	
※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 中学校	656 803	25.4 30.2



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。

