



きゅう しょう こん だて よ てい ひょう

# 給食献立予定表

ひのえまたしやうちゅうがっこう 檜枝岐小中学校

日 付	献立名	じどう 児童	せいと 生徒	主 な 材 料			～3月の目標～ マナーを守って 楽しく会食しよう
		カロリー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	えんぶん 塩分 (g)	ちから 力	
2 (月)	ツナご飯 牛乳 ちくわのピザソース焼き 切干大根のサラダ かき玉汁	671 30.9 20.9 2.5	827 37.6 24.8 2.8	ツナ 牛乳 ちくわ 牛乳 ハム 卵 豆腐	しょうが たまご ピーマン 切干大根 キャベツ 小松菜 しいたけ ねぎ	はくまい 白米 きょうかまい 強化米 おおむぎ 大麦 ごま ごま油	ひとくちメモ 今月の目標は「マナーを守って楽しく会食しよう」です。自分だけでなく、まわりの人たちと楽しく食事をするためには何が大切でしょうか。考えてみましょう。
3 (火)	五目ちらしずし 牛乳 キャベツとハムのサラダ すまし汁 3色ゼリー	619 22.2 18.9 2	766 26.5 21.6 2.4	あぶら油揚げ とりにく 鶏肉 たまご 卵 ハム 豆腐 わかめ	にんじん しいたけ かんびょう キャベツ もやし きゅうり しめじ	はくまい 白米 きょうかまい 強化米 まとう 砂糖 ごま 3色ゼリー	ひなまつり献立 ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願われる行事です。ひなあられやししもち、ちらしずしなどが食べられます。今日はちらしずしと、ひしもちをイメージした3色ゼリーをつけました。
4 (水)	ご飯 牛乳 揚げ鶏のエスカベッシュ おひたし 春雨スープ みかん	677 22.9 18.6 1.9	856 29.4 22.4 2.3	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 たまご 卵 豆腐 わかめ	にんじん しいたけ ねぎ みかん たまねぎ もやし ほうれん草 キャベツ	はくまい 白米 おおむぎ 大麦 ごま ごま油 かたくりこ 片栗粉	くちを 開けて、くちやくちやくと音を立てて食べてはいませんか。出された食べ物ときれいに食べることでもマナーとして大切なことです。みなさん気をつけましょう。
5 (木)	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き きんぴら わかめ汁 ちそ巻き	637 25.8 19.5 2.2	812 32.9 23.2 2.6	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら みそ 凍り豆腐 わかめ	ごぼう 糸こんにゃく にんじん キャベツ しそ ししとうがらし	はくまい 白米 おおむぎ 大麦 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	ひのえまた 檜枝岐デー 一般的な村のちそ巻きは、みそに刻んだ青南蛮を加えて、しそで巻いて油で揚げます。今日は青南蛮ではなく、ししとうを使いました。
6 (金)	ビーフカレー 牛乳 れんこんサラダ アセロラゼリー	707 21.8 22 2.3	880 25.8 25 2.7	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう 牛肉 ハム セラチン たまご 卵	しょうが たまご 玉ねぎ れんこん ほうれん草 もやし アセロラジュース	はくまい 白米 おおむぎ 大麦 さとう 砂糖 ごま	3月 誕生日給食 3月生まれば、小学生1名、中学生2名です。みなさんおめでとうございます！
9 (月)	ご飯 牛乳 チーズハンバーグ もやしサラダ さつまいもの つぶつぶポタージュ	842 34.6 18.8 2.1	1037 41.1 21.1 2.5	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう 牛肉 ぶた 豚ひき肉 たまご 卵 チーズ しほはなまめ 白花豆	にんじん たまご 玉ねぎ もやし なら パセリ	はくまい 白米 おおむぎ 大麦 きょうかまい 強化米 さとう 砂糖 ごま ごま油 バター さつまいも	食事中の会話の内容に注意していただきますか。食事中にふさわしくない内容はまわりの人の気分を悪くしてしまいます。自分もまわりも楽しく食べるために気をつけてみましょう。
10 (火)	ご飯 牛乳 りんご 豚肉のみそ風味焼き なめだけ和え 田舎汁	659 25.4 22.1 1.7	855 32.2 27.7 2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚肉 みそ あぶら油揚げ うすらの卵	ほうれん草 えのきたけ だいこん にんじん こんにゃく ごぼう りんご ねぎ しいたけ	はくまい 白米 おおむぎ 大麦 きょうかまい 強化米 ごま 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも	美しく食べるためには、箸先3cmまで使うのがよいと言われていいます。食べ終わった後、箸の先がどれくらい汚れているか確認してみてください。



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

# 給食献立予定表

ひのえまたしゅうちゅうがっこう  
檜枝岐小中学校

日付	献立名	児童	生徒	主な材料			～3月の目標～ マナーを守って 楽しく会食しよう
		カロリー (Kcal)	たんぱく質 (g)	血や肉になる			
		脂質 (g)	からだの調子をととのえる				
		塩分 (g)	ちからや熱のもとになる				
11 (水)	わかめご飯 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ キムチスープ ピーチコンポート	750 32.1 24.1 2.5	939 40.1 28.7 2.8	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 とりにく 鶏肉 ハム チーズ 豚肉 とうふ 豆腐	しょうが キャベツ にんじん キムチ しいたけ ねぎ 白菜 ピーチコンポート	ほまれ 白米 きよかまい 強化米 おおむぎ 大麦 ごま さとう 砂糖 じゃがいも コーン サラダ油	～3月の目標～ マナーを守って 楽しく会食しよう ひとくちメモ
12 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 こまつナムル ポークビーンズ フルーツ乳かん	718 28.2 26.3 2.6	754 30.2 27.9 2.8	きな粉 牛乳 わかめ 豚肉 大豆 セラチン	こまつな 小松菜 もやし たま 玉ねぎ にんじん トマト みかん	パン さとう 砂糖 サラダ油 あぶら 菜油 ごま じゃがいも	中3 リクエスト献立 今日は中学3年生のリクエスト献立です。そして今日で中学3年生は、檜枝岐小中学校の給食を卒業します。よく味わって楽しく食べましょう。
13 (金)	卒業式 (給食なし)						
16 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き 海藻サラダ コーンスープ 白玉フルーツポンチ	804 26.4 26.1 1.8	1015 33 17.9 2.2	牛乳 とりにく 鶏肉 海藻 ベーコン 豆腐	にんにく キャベツ もやし パイン たま 玉ねぎ みかん もも	ほまれ 白米 おおむぎ 大麦 きよかまい 強化米 サラダ油 しらたまこ 白玉粉 バター コーン ほろきこ 薄力粉	今日の白玉フルーツポンチの白玉には、豆腐が入っています。もちもちとしてコシのある食感を楽しんでください。
17 (火)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 玉子スープ いちご	621 28.1 15.9 2.6	783 33.9 17.9 2.9	豚肉 牛乳 ハム たまご 卵	しょうが にんにく 白菜 もやし ねぎ にんじん たま 玉ねぎ いちご ほうれん草	ほまれ 白米 おおむぎ 大麦 きよかまい 強化米 サラダ油 ごま油 ごま さとう 砂糖	いちごにはビタミンCがたくさん含まれており「ビタミンCの女王」と呼ばれています。5粒程度食べれば、それだけで1日分のビタミンCを十分に摂ることができます。
18 (水)	セサミトースト 牛乳 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	498 17.2 20 2.6	636 21.2 23.4 3.4	牛乳 チーズ たまご 卵 わかめ	にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ たま 玉ねぎ ネーブル	パン バター ごま さとう 砂糖 はるきめ 春雨 ごま油 サラダ油	ごまには、カルシウムや鉄分など成長期には欠かせない栄養素が多く含まれています。人気のセサミトーストにはそんなごまがたっぷり使われています。
19 (木)	ご飯 牛乳 たら柠檬風味 もやしサラダ 春雨スープ 鉄ワンワンゼリー	615 21.3 16.1 1.8	779 27.1 18.7 2.3	牛乳 たら 鉄ワンワンゼリー	レモン汁 もやし にら にんじん しいたけ ねぎ	ほまれ 白米 おおむぎ 大麦 きよかまい 強化米 かたくりに 片栗粉 あぶら 揚げ油 さとう 砂糖 ごま油 はるきめ 春雨	今日は小学6年生のリクエスト献立です。また、今年度最後の給食でもあります。1年間おいしい給食を作ってくださった調理員さんに感謝しておいしくいただきます。
20 (金)	春分の日						
23 (月)	修了式 (給食なし)						

〈児童・生徒の学校給食摂取基準〉 (学校給食法 第4条)

区分	基準値			
	児童(6歳～7歳)	児童(8歳～9歳)	児童(10歳～11歳)	生徒(12歳～14歳)
カロリー	530 Kcal	650 Kcal	780 Kcal	830 Kcal
たんぱく質	17g～27g	21g～33g	25g～39g	27g～42g
脂質	12g～18g	14g～22g	17g～26g	18g～28g
塩分	2g	2g	2.5g	2.5g

本校では、上記の基準を適用し献立を作成しています。

給食のことについて、HPにて毎日更新しております。HPサイトURL

<https://hinoemata.fcs.ed.jp>

又は下のQRコードを読み込んでいただき、毎日の給食の様子をぜひご覧下さい。

