

令和5年度 3月 予定献立表



今月の給食目標：「給食の反省をしよう」



松川中央小学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ			
1金	ソフトめん	春色無シパン 大根とツナのサラダ 塩ラーメンスープ	豚肉、豆乳、ツナ	牛乳	にんじん、ちんげん菜、にんじんペースト、こまつな	たけのこ、もやし、長ねぎ、コーン、しめじ、だいこん、きゃべつ	ソフトめん、小麦粉、砂糖	大豆バター、エッグケア	617 kcal 23.0 g 17.2 g 2.6 g	春をイメージした蒸しパンをお届けします。
4月	ごはん	カレーマヨチキンソテー ちらし寿司の具 もずくスープ くだもの	豆腐、冷凍卵、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、ちくわ	牛乳、おきな、わもずく	にんじん、いんげん	えのきたけ、しめじ、長ねぎ、かんぴょう、ほししいたけ、いちご	ごはん、でん粉、砂糖	エッグケア	593 kcal 30.4 g 18.3 g 2.0 g	ひな祭り献立です。給食室でちらし寿司の具を作ります。
5火	ごはん	魚の生姜焼き 大根ナムル 豆乳汁	鶏肉、豆乳、みそ、さわら	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、しめじ、白菜、だいこん、もやし	ごはん、砂糖	いりごま、米油、ごま油	570 kcal 29.8 g 17.9 g 1.8 g	魚を上手に食べられるようになりませんか？
6水	もちむぎごはん	凍り豆腐のフライごまみそたれのりかつおあえ ささみときゃべつのカレースープ	鶏ささみ、凍り豆腐、ベーコン、鶏肉、かつお節	牛乳、きざみのり	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、きゃべつ、もやし、だいこん	もちむぎごはん、小麦粉、パン粉、砂糖	米油、ごま油、いりごま	590 kcal 22.4 g 20.0 g 1.8 g	地域の食材「凍り豆腐」を味わいましょう。
7木	きなこあげパン	パンネのトマトソース煮 カラフルサラダ わかめスープ	きなこ、豆腐、ベーコン、鶏肉、大豆チーズ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、ピーマン	玉ねぎ、コーン、もやし、きゃべつ	コッペパン、砂糖、マカロニ	米油	591 kcal 25.7 g 21.5 g 2.6 g	6年生のみなさん。中央小の揚げパン忘れないてね下さいね。
8金	ごはん	フライビーンズ きゃべつのおかかあえ カレー	豚肉、豆乳、大豆、かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ、すりおろしりんご、きゃべつ、もやし	ごはん、じゃがいも、小麦粉、でん粉、砂糖	米油、大豆バター、いりごま、ごま油	653 kcal 23.2 g 17.2 g 2.4 g	6年生のみなさん。給食室特製カレーをお届けします。
11月	ごはん	焼肉炒め のりマヨあえ ぎつね汁	油揚げ、みそ、豚肉	牛乳、煮干し、きざみのり	にんじん、こまつな、ちんげん菜、ほうれん草	玉ねぎ、だいこん、しめじ、きゃべつ、もやし、コーン	ごはん、じゃがいも、砂糖	米油、エッグケア	625 kcal 27.9 g 22.8 g 2.0 g	人気メニューのりマヨあえをお届けします。
12火	ごはん	じゃがまる 梅とレモンのさっぱりあえ ごまキムチ汁	豚肉、豆腐、みそ、大豆チーズ、豆乳	牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、白菜、長ねぎ、はくさい、キムチ、きゃべつ、もやし	ごはん、こんにゃく、じゃがいも、でん粉、砂糖	ねりごま、大豆バター、米油、いりごま	603 kcal 19.1 g 19.0 g 2.1 g	人気メニューじゃがまる。一つ一つ手作りです。
13水	ごはん	ごぼとん丼の具 なっとうあえ きのこ野菜のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ、豚肉、ツナ、納豆	牛乳、煮干し、かちりぼし、きざみのり	にんじん、いんげん、ほうれん草	しめじ、きゃべつ、玉ねぎ、ごぼう、コーン	ごはん、砂糖	いりごま、米油	605 kcal 29.2 g 18.7 g 2.1 g	松川町の「ごぼとん丼」中央小バージョンでお届けします。
14木	おいわいごはん	とりのから揚げ なの花あえ お祝いすまし汁 お祝いクレープ	かまぼこ、豆腐、厚削り、鶏肉	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれん草、ちんげん菜	えのきたけ、きゃべつ、コーン	おこわ、焼きふ、でん粉、砂糖	米油	638 kcal 30.6 g 17.8 g 1.8 g	6年生のみなさんのご卒業をお祝いする献立です。

献立は都合により変更になることがあります。 ※栄養価の基準はエネルギー650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩相当量2.0g未満です。

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少して終わりです。この1年を振り返るのも一瞬の日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。



1年間、ありがとうございました

保護者の皆様には、今年度も給食運営にご協力いただきありがとうございました。今年度は3年ぶりの給食試食会を開催させていただきました。「学校給食」の様子を久しぶりにお家の方に見いただくことができました。また、皆さんの感想も寄せいただきました。今後の給食作りに生かしていきたいと思っております。そして、地域の皆様と一緒に給食を考え学ぶ一年でもありました。物価の高騰などもあり例年になく苦しい年でもありましたが、給食費無償化で多くの市民の皆様へ支えていただき、安全・安心・おいしい給食をお届けすることができました。次年度も、「食」の大切さや地域のみなさんとのつながりを大切にしたい本校給食をお届けできるよう尽力して参ります。1年間大変お世話になりました。



給食室職員一同