

★太字は小国産食材です！



令和5年度 3月給食献立表



小国町立小国中学校

日 (曜日)	こ ん だ て ※給食がある日は、 が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど
1 金	ひなまつりこんだて ちらしずし 沢煮わん ひしもち	こうやどうふ むきえび きんしたまご ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん くろまい さとう ひしもち		みつば にんじん ほうれんそう	かんびょう れんこん ほししいたけ ごぼう だいのこ たけのこ えのきたけ
4 月	揚げ鶏のレモン漬け ひじきの炒り煮 キャベツと豆腐の味噌汁	とりももにく あぶらあげ だいず もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ながひじき	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん	レモン グリーンピース こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ
5 火	三色丼 根菜のごま汁 元気ヨーグルト	ぎゅうひきにく ぶたひきにく いりたまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら 白いりごま 白すりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが だいのこ こんにゃく ごぼう ぶなしめじ ねぎ
6 水	トマトミートオムレツ ポテトサラダ レタスと肉団子のスープ 不知火	トマトミート オムレツ ロースハム とりにくだんご	ぎゅうにゅう カットわかめ	しょくパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	きゅうり キャベツ ぶなしめじ たまねぎ レタス しらぬい
7 木	鯖の竜田揚げ ほうれん草の磯辺和え なめこ汁	さわら もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん かたくりこ	あぶら	ほうれんそう にんじん	しょうが なめこ ねぎ もやし だいのこ
8 金	ポークカレー コールスローサラダ 型抜きチーズ (いちご)	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんにく キャベツ
11 月	地産地消の日 ほっけの昆布醤油干し のりマヨサラダ 具だくさん豚汁	ほっけこんぶ しょうゆほし ツナ ぶたこまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも	白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん アスパラ	きりほしだいのこ キャベツ ごぼう だいのこ ねぎ ほししいたけ こんにゃく
12 火	きのこ入りシューマイ マーボー春雨 野菜の中華スープ はるか	きのこ入り シューマイ ぶたひきにく みそ なると	ぎゅうにゅう カットわかめ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい	たけのこ しょうが グリーンピース ほししいたけ きくらげ にんにく もやし はるか
13 水	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ フルーツポンチ	ぎゅうももにく きんしたまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう カットわかめ	ごはん さとう	ごまあぶら 白いりごま	ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく たけのこ りんご アロエ ねぎ もやし あまなつ もも バナナ ナタデココ
14 木	白身魚のねぎ醤油かけ 県産切り干しと豚肉の煮物 山菜とじゃが芋の味噌汁	ホキフライ ぶたこまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	きりほしだいのこ ほししいたけ えのきたけ なめこ ねぎ わらび ほそだけ
15 金	卒業お祝いこんだて 鶏肉のアップルソース 温野菜 すまし汁 オレンジシャーベット	とりももにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん たかきび さとう さくらパスタ 花ふ シャーベット	祝 卒業!	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	にんにく カリフラワー ほししいたけ りんご たまねぎ

1年間の栄養価をお知らせします

今年度も、成長期のおみなさんが必要な栄養がしっかりとれる栄養満点のおいしい給食を目指してきました。

今年度1年間、給食を食べていただきありがとうございました。下表は、今年度の平均的な量の栄養価になります。

3月は、予定の栄養価で算出しました。

(小学校：基準3年生)

一人分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分 g
1日平均	618	25.5	20.5	354	92	3	3.1	214	0.63	0.55	31	5.7	2.4
目標量	650	27.6	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5	1.9

(中学校)

一人分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分 g
1日平均	806	31.5	24.3	384	115	3.9	3.9	252	0.86	0.64	38	7.4	3.2
目標量	830	35.3	23.1	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	7	2.4

しっかり食べて、しっかり運動して、しっかり寝ることが健康への第一歩です。

みなさんの1年間の食事は、いかがでしたか？

春休みも規則正しい食生活と生活リズムで、新学期に備えましょう！！