

★太字は小国産食材です！



令和6年度 3月 給食献立表



小国町立小国小学校

日 曜日	こ ん だ て		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		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
	※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。		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・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	小	中
3月		ちらし寿司 えびカツ 沢庵わん ももゼリー ひなまつりこんだて	こうや豆腐 きんしたまご えびカツ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん ビーチセー	あぶら 	きぬさや にんじん	かんぴょう れんこん だいこん えのきたけ	612 23.5 16.6 2.4	765 28.6 18.8 3.2
4火		鶏肉のきし焼き ほうれんそうの磯辺あえ キャベツの味噌汁	とりももにく とりひきにく あつあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう パンこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	582 27.9 20.1 1.9	746 34.6 23.7 2.5
5水		オムレツテミソース 温野菜 ポトフ いちごジャム	オムレツ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも ジャム		トマト にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ マッシュルーム セロリ	561 25.1 17.8 3.0	787 33.4 22.4 4.3
6木		中華旨煮丼 わかめと肉団子のスープ たんかん	ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい	たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし	577 24.9 16.3 2.5	738 30.9 19.1 3.2
7金		さつくりメンチカツ もやしの和え物 ひき肉とたまごのふう汁	サックリメンチカツ ロースハム ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん やきふ	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう	もやし きくらげ たまねぎ	634 24.2 23.6 2.1	834 30.7 29.3 3.0
10月		鶏つくねの和風あん わらびの田舎煮 彩り野菜の味噌汁 	とりつくね あつあげ あぶらあげ みそ 地産地消の日	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぱん	あぶら 	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが こんにやく わらび だいこん	585 22.2 19.2 2.2	743 26.5 21.9 2.8
11火		鮭フライタルタルソース ゆでキャベツ ひじきの具だくさん汁	さけフライ たまご あぶらあげ さつまあげ うちまめ	ぎゅうにゅう ひしき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく	626 21.8 22.6 1.9	803 26.4 27.3 2.7
12水		カレーライス 小国産大豆のツナサラダ はるか	ぶたこまにく ツナ 白大豆	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり にんにく キャベツ はるか	661 26.5 21.9 2.3	864 32.9 27.6 3.3
13木		揚げ鶏のレモン漬け さくらバスサラダ すまし汁 お祝いクレープ 卒業お祝いこんだて	とりむねにく きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん たかきび でんぱん さとう さくらバス クレープ	あぶら	にんじん ブロッコリー	レモン ほししいたけ カリフラワー	712 30.5 23.9 1.9	860 33.4 26.1 2.3
14金		鶏の味噌マヨ焼き ほうれん草とチキンの和え物 なめこ汁	さわら みそ とりささみ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ なめこ ねぎ とうもろこし キャベツ だいこん	585 27.8 21.0 2.1	729 31.2 23.6 2.5
17月		チャーハン 春巻 豆腐のスーフ ヨーグルトあえ	とりむねにく いりたまご はるまき きむこしどうふ なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん	ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン ちんげんさい	にんにく ねぎ きくらげ バナナ ナタデココ	671 21.8 22.9 1.9	878 27.3 28.3 2.9
18火	卒業おめでとう 卒業証書授与式									

1年間の栄養価をお知らせします

今年度も、成長期の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	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	613	25.4	20.4	347	2.8	3	220	0.64	0.56	32	5.5	2.4
目標量	650	27.6	18.1	350	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	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	795	31.3	23.7	381	3.8	3.8	260	0.87	0.64	39	7.2	3.1
目標量	830	35.3	23.1	450	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！！