

★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		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
		1群 肉・魚・卵・豆・豆制品	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 ぶたごまにく	ぎゅうにゅう	ごはん ビーチセリー	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	おいしいたけ ごぼう たけのこ	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 みぞ	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 おぎ	しょうが キャベツ	582 27.9 20.1 1.9	746 34.6 23.7 2.5
5水	オムレツデミソース 温野菜 ポトフ いちごジャム	オムレツ ぶたごまにく	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	中華風煮物 わかめと肉団子のスープ たんかん	ぶたごまにく 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	はくさい おいしいたけ しょうが たんかん	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 ひき肉とたまごのほう汁	サツクリメンチカツ、 ローズハ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん やきぶ	あぶら ごまあぶら しゅういりごま	にんじん ほうれんそう	もやし さくらんぼ	きゅうり 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 わらびの佃煮 彩り野菜の味噌汁 	とりつくね あつあげ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん	あぶら 	にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが ごんにやく	わらび おいしいたけ	585 22.2 19.2 2.2	743 26.5 21.9 2.8
11火	鮭フライタルソース 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 ひじき	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	キャベツ ごんにやく	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	ぶたごまにく 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 さくらバスラダ すまし汁 お祝いクレープ 	とりももにく きぬこ豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん たかひ でんぶん さくらバスラ クレープ	あぶら	にんじん ブロッコリー	レモン カリフラワー	おいしいたけ	712 30.5 23.9 1.9	860 33.4 26.1 2.3
14金	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！！

