

令和4年 3月 献立表

基山町給食センター
基山小学校・若基小学校

日/曜	配ぜん	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			エネルギー(kcal)	
			おもにからだをつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる	たんぱく質(mg)	
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)	
					塩分(g)		
1 火	じゃこあえ ちくわのいそべあげ ごはん がめに	ごはん		こめ、きょうかまい		640	
		がめに	とりにく	さといも、さとう、あぶら	れんこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん	しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、みりん	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり	はぐりきこ、あぶら			321
		じゃこあえ	しらすぼし	さとう、ごま	こまつな、きゅうり、もやし	うすくちしょうゆ	1.7
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
2 水	かんきつあえ ぶたのかくに ごはん さつまじる	ごはん	ぶたにく	こめ、きょうかまい		678	
		ぶたのかくに	ぶたにく	さとう	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん	
		かんきつあえ	みそ、とりにく、あぶらあげ	さつまいも	こまつな、キャベツ、きゅうり	かんきつドレッシング	332
		さつまじる	ぎゅうにゅう		にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ	にぼし	2
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
3 木	ひしもち なのはなのあえもの とりてん ちらしずし すましじる	ちらしずし	たまご、あぶらあげ	こめ、きょうかまい、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、さやいんげん	しお、みりん、さけ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、す	719
		とりてん	とり	てんぷらこ、あぶら	しょうが	しょうゆ、みりん、しお	
		なのはなのあえもの		さとう	はくさい、なのはな、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん	295
		てまりふのすましじる	ふ	ふ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば	こんぶ、かつおぶし、しお、うすくちしょうゆ	2
ぎゅうにゅう	ひしもち	ぎゅうにゅう	じょうしんこ、さとう、	れいとうよもぎ	しお		
4 金	コロコロサラダ フライドチキン コロコロサラダ ミネストローネ	コロワツサン	とりにく	コロワツサン(たまごにゅう)		702	
		フライドチキン	とりにく	かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが	しお、こしょう、しょうゆ、オールスパイス	
		コロコロサラダ	チーズ(にゅう)	わふうドレッシング	だいこん、にんじん、きゅうり		330
		ミネストローネ	ぶたにく、グレートノーザン	じゃがいも、マカロニ	にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、グリーンピース、トマトホール	がらスープチキン、ケチャップ、しお	2.3
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
7 月	ソファール むぎごはん ビーフカレー	ビーフカレー(むぎごはん)	ぎゅうにく、だいず	こめ、きょうかまい、むぎ、じゃがいも、カレールー	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、トマトホール	りんごピュレ、チャツネ、ケチャップ、しょうゆ	759
		シーフードサラダ	えび、いか		きゃべつ、きゅうり、にんじん	わふうドレッシング	411
		ソファール	だっしふんにゅう、クリーム、ぜんふんにゅう(にゅう)、かんでん	さとう、ゼラチン			1.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 火	ごもきんびら さけのごまやき かしわめし どうふとわかめのすましじる	かしわめし	とりにく、あぶらあげ	こめ、きょうかまい、さとう、あぶら	しいたけ、ごぼう、にんじん、えだまめ	しょうゆ、みりん、しお	587
		さけのごまやき	さけ	ごま		しお、さけ	
		ごもきんびら		ごま、あぶら、さとう	たけのこ、れんこん、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん	310
		どうふとわかめのすましじる	どうふ、わかめ		ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまねぎ	こんぶ、かつおぶし、しお、さけ、しょうゆ、うすくちしょうゆ	1.5
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
9 水	パンバンジーサラダ いちご みるく たんたん ドーナツ	ミルクドーナツ	たまご、ぜんふんにゅう、だっしふんにゅう	あぶら、こむぎこ、さとう、ばれいしょふんまつ、かたくりこ		しお	545
		たんたんめん	ぶたにく、だいず、みそ、コチュジャン	あぶら、ごま、ちゃんぽん	チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	しょうゆ、さけ、トウバンジャン、オイスターソース、がらスープチキ	
		パンバンジーサラダ	むしきさみ	パンバンジードレッシング	きゅうり、きゃべつ、にんじん		384
		いちご			いちご		1.7
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
10 木	エッグケア シシリアンライスのぐ(にく・やさい) むぎごはん はるやさい スープ	むぎごはん	むぎごはん	こめ、きょうかまい、むぎ		690	
		シシリアンライスのぐ	ぎゅうにく	さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、きパブリカ、とうもろこし	さけ、しょうゆ	
		エッグケア	だいずたんぱく	さとう、あぶら		す、しお	276
		はるやさいスープ	ハム	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、アスパラガス	がらスープチキン、しお、さけ、うすくちしょうゆ	1.4
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
11 金	かいそうサラダ ミンチカツ ごはん はるさめ スープ	ごはん		こめ、きょうかまい		771	
		ミンチカツ	ぎゅうにく、ぶたにく、おから	パンこ、かたくりこ、はぐりきこ、あぶら	たまねぎ、キャベツ	こしょう、しお、しょうゆ、あかワイン	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり、キャベツ、きパブリカ		あおじそドレッシング	294
		はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	がらスープチキン、うすくちしょうゆ、しょうゆ、さけ、しお	1.3
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

令和4年 3月 献立表

基山町給食センター
基山小学校・若基小学校

日/曜	配ぜん	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
			おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ		たんぱく質(mg)
							カルシウム(mg)
							塩分(g)
14月	やさしいためとりにくのチーズやき ごはん あつあげのみそしる	ごはん とりにくのチーズやき やさしいため あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ	こめ、きょうかまい	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ	727
				あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	しお、こしょう	281
			あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	にぼし	2.0
			ぎゅうにゅう				
15火	おかかいためとりのレモンに せきはん にらたまじる	せきはん とりのレモンに おかかいため にらたまじる ぎゅうにゅう	あずき	こめ、もちこめ、きょうかまい、ごま		しお、さけ	712
			とりにく	さとう、あぶら、かたくりこ	パセリ、しょうが、レモンかじゅう	しょうゆ、さけ	
			かつおぶし	さとう	きゃべつ、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、みりん	293
			たまご、とうふ	かたくりこ	たまねぎ、にんじん、にら	こんぶ、かつおぶし、さけ、みりん、うすくちしょうゆ	1.8
ぎゅうにゅう			しお				
16水	みそまよやき おひたし ごはん れんこんのみそしる	ごはん さかなのみそマヨやき おひたし れんこんのみそしる ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい			578
			しろみざかな みそ	ノンエッグマヨネーズ		うすくちしょうゆ	
			こんぶ		ほうれんそう、にんじん、はくさい	うすくちしょうゆ	289
			とうふ、みそ		れんこん、にんじん、たまねぎ	にぼし	1.8
ぎゅうにゅう							
17木	フレンズクレープ チョコクリーム ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー マカロニスープ チョコクリーム フレンズクレープ ぎゅうにゅう	しよくパン ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー マカロニスープ チョコクリーム フレンズクレープ ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい			638
			ぎゅうにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ	たまねぎ	しお、ナツメグ、ケチャップ、ソース、マスタード	
			ベーコン	じゃがいも、マカロニ、さとう	ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	しお、こしょう	278
				みずあめ さとう	にんじん、しめじ、たまねぎ、パセリ	がらすープチキン、しお	1.7
ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう、あぶら、あぶら、こめこ、みずあめ	いちご	ココアパウダー、カカオマス				
ぎゅうにゅう							
そつぎょうしき							
22火	アスパラのあえものやきにく ごはん ぶたじる	ごはん やきにく アスパラのあえもの ぶたじる ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい			649
			ぎゅうにく、ぶたにく	ごま、さとう	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、りんごピュレ	しょうゆ、さけ	
				ごま、さとう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、アスパラガス、もやし	しょうゆ、みりん	284
			ぶたにく とうふ		さつまいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	にぼし	2.1
ぎゅうにゅう							
23水	ごまあえ さばのみそに ごはん けんちんじる	ごはん さばのみそに ごまあえ けんちんじる ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい			694
			さば、みそ	さとう		しょうゆ、さけ、みりん	
				ごま、さとう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん	321
			あぶらあげ、とうふ	あぶら	ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、こんにゃく	かつおぶし、うすくちしょうゆ、さけ、しお	1.5
ぎゅうにゅう							
24木	みかんゼリー グリーンサラダ ごはん スパゲッティミートソース	こくとうパン スパゲッティミートソース グリーンサラダ さがみかんゼリー ぎゅうにゅう		こくとうパン(にゅう)			640
			ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	マカロニ、スパゲッティ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、えだまめ、しめじ、トマトホール	ケチャップ、しお、こしょう、ソース	22.0
				わふうドレッシング	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし		350
				みずあめ	みかん	みかんかじゅう	2.1
ぎゅうにゅう							

献立は、都合により変更になることがあります。ご了承ください。

平均	677	23.1	320	1.8
単位	kcal	g	mg	g

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。