

令和7年



3月 こんだてひょう



基山町給食センター
基山小学校・若基小学校

日 / 曜	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	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	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		たんぱく質(g)
					脂質(g)	
					カルシウム(mg)	
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに なのはなのあえもの なまふのすましじる ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう		こめ		575
		いわしのかんろに				22.2
		かつおぶし	なばな キャベツ もやし にんじん	さんおんとう	しょうゆ	15.0
		とうふ	えのき たまねぎ こまつな	なまふ	醤油 昆布 酒 塩 みりん しょうゆ	439
4 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう てつわんギョーザ すぶた ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		587
		てつわんギョーザ				23.0
		ぶたにく こうりとうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	かたくりこ じゃがいも さんおん とう あぶら	しょうゆ 酒 みりん 酢 ケチャップ	16.8
		とりにく	しょうが にんじん もやし はくさい きく らげ ねぎ	ごまあぶら	鶏ガラ 塩 しょうゆ 中華味	275
5 (水)	ぶたどん ぎゅうにゅう ナムル ソファールげんき	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	こめ むぎ さんおんとう あぶ ら かたくりこ	しょうゆ 酒 みりん だしパック	615
		ぎゅうにゅう				28.1
		むしどり	こまつな にんじん もやし	ごまあぶら	しょうゆ 塩	16.7
		ソファールげんき(ヨーグルト)				393
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とんカツ ほうれんそうのごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう		こめ		578
		ヒレカツ		あぶら		22.8
			アスパラガス ほうれんそう キャベツ に んじん もやし	ごま さんおんとう ねりごま	しょうゆ	18.8
		とうふ とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ	さといも あぶら	だしパック しょうゆ	310
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ かいそうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう		こめ		597
		こくさんミートハンバーグ			ケチャップ とんかつソース	23.0
		かいそうミックス	だいこんキャベツ きピーマン		青じそドレッシング	17.6
		ぶたにく だいず	にんじん にんにく セロリ たまねぎ ト マトかん はくさい	じゃがいも さんおんとう あぶら	ケチャップ 鶏ガラ 塩 こしょう	403
10 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう うどん ちくわのてんぷら ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	わかめご飯の素	632
		ぶたにく かまぼこ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	うどん あぶら	しょうゆ みりん 酒 塩 醤油 昆布	26.6
		ちくわ		こむぎこ あぶら		17.7
		ハム ひじき	もやし キャベツ えだまめ	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ みりん 酢	278
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン こまつなとじゃがいものソテー やさしいスープ	ぎゅうにゅう		こめ		620
		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		ケチャップ カレー粉 醤油 塩	26.9
		ベーコン	こまつな にんじん	じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒	22.9
		ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	あぶら	鶏ガラ マギーブイオン 塩 酒 しょうゆ	286
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やしししゃも ひじきのいために ぶたじる	ぎゅうにゅう		こめ		592
		ししゃも		あぶら		26.5
		ひじき とりにく だいず さつま あげ	れんこん にんじん いんげん	さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	18.8
		ぶたにく あつあげ みそ	だいこん ねぎ たまねぎ しめじ ごぼう こんにやく	さつまいも あぶら	だしパック	431
13 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう サケフライ グリーンサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう		コッペパン		603
		サケフライ		あぶら		24.7
			キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし レモン果汁		フレンチドレッシング しょうゆ	27.4
		ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも あぶら	塩 こしょう 鶏ガラ 白ワイン マ ギーブイオン	294
14 (金)	そつぎょうしき					
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ツナサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう		こめ		600
		とりにく		こむぎこ パンこ あぶら	塩 こしょう	29.0
		ツナ	キャベツ きゅうり もやし		和風ドレッシング	19.2
		ぶたにく とうふ	にんじん だいこん こんにやく れんこん	かたくりこ	昆布 醤油 みりん しょうゆ 酒 塩	284

令和7年



3月 こんだてひょう



基山町給食センター
基山小学校・若基小学校

日 / 曜	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	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	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		たんぱく質(g)
					脂質(g)	カルシウム(mg)
18 (火)	むぎごはん			こめ むぎ		578
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 焼肉のたれ	15.6
	こんさいのごまみそしる くだもの(みかん)	あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう ねぎ えのき みかん	さつまいも ごま	だしパック	311
19 (水)	ごはん			こめ		602
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0
	さんまのおかか	さんまのおかか				21.1
	アスパラガスのごまみそ はるキャベツとあつあけのみ そしる	あつあけ みそ	アスパラガス きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ しめじ	ごま さんおんとう	酢 しょうゆ だしパック	424
20 (木)	しゅんぶんのひ					
21 (金)	むぎごはん			こめ むぎ		662
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト缶	じゃがいも	りんごビュレ ケチャップ チャツネ カレールー ディナーカレールー しょうゆ ウスターソース カレー粉	19.9
	だいこんのイタリアンサラダ おいわいクレープ		だいこん にんじん キャベツ	おいわいクレープ	イタリアンドレッシング	271
24 (月)	しゅうりょうしき					

あなたの食生活はどうですか?
振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個: たいへんよくがんばりました
- 4~6個: よくがんばりました
- 1~3個: もうすこしがんばりましょう
- 0個: まずはたべることすきになりましょう