教室掲示用

３月学校給食予定献立表

かつらぎ町教育委員会

今月の生産者さん

宮本さん…青ねぎ・大根

関本さん…玄米

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。
低学年…約10%減　高学年…約10%増
中学生・・・約30%増　になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつきます。

また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。

みんな大好き かつらぎ給食 いただきます

★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、今年度よりパンを金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

月	火	水	木	金

3

●むぎごはん　599/796

●カレーライス

鶏むね(成鶏)皮なし	35	生姜	0.15
人参	15	カレー粉	0.15
たまねぎ	60	☆カレールウ	11
じゃがいも	35	トマトケチャップ	1.5
しめじ(ほぐししめじ)	10	米ぬか油(築野食品)	0.4
にんにく	0.15		

●コロコロサラダ

きゅうり	15	オリーブ油	0.8
コーン・冷凍	10	☆濃口醤油	0.8
☆枝豆(冷凍)	10	こしょう(混合)	0.02
米酢	1.8	食塩	0.01
上白糖	1		

☆ソフールげんきヨーグルト　1こ

4

●ごはん　579/768

●ホキのてんぷら（うめだれ）

ホキ	50	☆濃口醤油	1.2
☆天ぷら粉	9	みりん(本みりん)	0.6
米ぬか油(築野食品)	7	いりごま	0.5
梅肉	1.8	上白糖	0.8

●おひたし

小松菜(冷)	25	☆濃口醤油	1.5
ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	10	米酢	0.5
☆ちりめんじゃこ	3	上白糖	1.2

●こんにゃくのみそしる

たまねぎ	20	かぼちゃ(冷凍)	20
突きこんにゃく(生いも)	10	青ねぎ	5
えのき(ほぐし・カット)	5	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.8
しめじ(ほぐししめじ)	5	☆だしパック	2.2
☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維	15		

5

●わかめごはん　622/826

麦ごはん用麦	9	☆炊き込みわかめ	1.6

●みそラーメン

☆中華麺	30	生姜	0.2
キャベツ	15	にんにく	0.2
ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	15	☆みそ(米)淡色辛みそ	2.6
コーン・冷凍	5	☆みそ(米)赤色辛みそ	2.2
青ねぎ	5	☆中華だし(顆粒)	1.8
鶏挽肉	20	上白糖	1.2
豚挽肉	20	純米酒	1.8
たまねぎ	50	☆トウバンジャン	0.05
人参	10	米ぬか油(築野食品)	0.5

●やさいのじゃこあえ

小松菜(冷)	25	☆淡口醤油	1.5
大根	10	米酢	0.8
人参	5	上白糖	0.8
☆ちりめんじゃこ	3	☆ごま油	0.8

●りんご　1ふくろ

6(ビタミンD強化献立)

●ごはん　613/809

●さばのみそに

さば	50	上白糖	2.08
生姜	0.5	純米酒	1.44
☆みそ(米)淡色辛みそ	3.12	みりん(本みりん)	1.04

●ゆかりあえ

白菜	40	ゆかり	0.4
水菜	5	食塩	0.02

●きんぴらごぼう

豚挽肉	24	上白糖	2.4
人参	12	みりん(本みりん)	0.64
ごぼうささがき(冷)	36	☆濃口醤油	3.6
突きこんにゃく(生いも)	4	純米酒	1
たまねぎ	16	☆だしパック	0.8
くきわかめ	4	☆ごま油	0.4
いんげん(冷)	5		

☆こざかなつくだに　1ふくろ

7(小学校のみ)

●むぎごはん　643

●ビビンバどん

豚挽肉	25	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	15
鶏挽肉	25	小松菜(冷)	25
☆大豆(挽き割り)	10	人参	10
純米酒	4	切干大根	1.2
☆濃口醤油	4	いりごま	1
☆コチジャン	0.3	☆濃口醤油	2
上白糖	2.5	☆ごま油	1.3
米ぬか油(築野食品)	0.4		

●ちゅうかスープ

たまねぎ	20	☆白玉団子	20
青ねぎ	5	☆カットわかめ	0.3
キャベツ	20	☆中華だし(顆粒)	1.6
コーン・冷凍	5	☆淡口醤油	0.5
しいたけ(干・乾)	0.5	こしょう(混合)	0.02

10

●ごはん　628/862

●はっぽうさい

豚もも(大型)脂付	27	生姜	0.2
たまねぎ	36	☆淡口醤油	1.08
人参	13	☆中華だし(顆粒)	1.4
キャベツ	35	かたくり粉	1.8
☆うずら卵(水煮)	12	上白糖	0.4
たけのこ(水煮缶詰)	5	米ぬか油(築野食品)	0.5
しいたけ(干・乾)	1.2		

●だいこんのピリからあえ

大根	30	☆濃口醤油	1.8
☆カットわかめ	0.3	☆ラー油	0.03
上白糖	1.5	☆ごま油	1.5
米酢	0.9	一味唐辛子	0.02

☆ぎょうざ　小学校　2こ　中学校　3こ

☆かみかみくろまめ　1ふくろ

11

●ごはん　672/859

●カレーヌードル

☆中華麺	30	小松菜(冷)	20
豚もも(大型)脂付	30	☆中華だし(顆粒)	1
たまねぎ	35	☆カレールウ	8
人参	15	カレー粉	0.1
しめじ(ほぐししめじ)	5	米ぬか油(築野食品)	0.5

●ポテトサラダ

じゃがいも	30	こしょう(混合)	0.04
☆枝豆(冷凍)	5	米酢	0.8
コーン・冷凍	10	上白糖	0.6
食塩	0.1	☆ノンエッグマヨ	5.8

☆チーズ　1こ

12

●ごはん　602/812

●とりにくのバーベキューソース

鶏もも(若鶏)60.80	60	上白糖	1
純米酒	1	☆濃口醤油	2.1
☆りんごピューレ	4.8	一味唐辛子	0.01

●わかめサラダ

☆カットわかめ	0.5	☆大豆(水煮)	10
キャベツ	15	☆ごまドレッシング	1こ
コーン・冷凍	10		

●かぼちゃとたまねぎのみそしる

たまねぎ	20	小松菜(冷)	15
突きこんにゃく(生いも)	5	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.8
☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維	15	☆だしパック	2.2
かぼちゃ(冷凍)	20		

13(ビタミンD強化献立)

●ごはん　579/765

●さけのピリからやき

鮭	1切	みりん(本みりん)	1
☆コチジャン	0.5	上白糖	2
純米酒	0.5	☆濃口醤油	2
生姜	0.2		

●かぼちゃサラダ

かぼちゃ(冷凍)	30	米酢	0.4
ﾂﾅ缶(ﾏｸﾞﾛ油漬)ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ	5	上白糖	0.3
レモン(果汁)	1	☆ノンエッグマヨ	5.8
☆枝豆(冷凍)	5		

●ちゅうかスープ

たまねぎ	20	☆白玉団子	20
小松菜(冷)	15	☆カットわかめ	0.3
キャベツ	10	☆中華だし(顆粒)	1.6
コーン・冷凍	5	☆淡口醤油	0.5
しいたけ(干・乾)	0.5	こしょう(混合)	0.02

14

☆きんめまいパン　594/793

●ハンバーグ（カレーソース）

☆ハンバーグ	1こ	上白糖	1
☆濃口醤油	1	☆ソース(とんかつ)	1
みりん(本みりん)	1	カレー粉	0.24

●やさいサラダ

人参	10	☆濃口醤油	1.8
切干大根	1	レモン(果汁)	0.5
小松菜(冷)	25	米ぬか油(築野食品)	0.4
上白糖	1		

●コーンクリームスープ

たまねぎ	45	コーン缶(クリーム)	10
じゃがいも	20	☆牛乳(調理用普通牛乳)	40
しめじ(ほぐししめじ)	10	☆脱脂粉乳	1.5
えのき(ほぐし・カット)	10	☆コンソメ(顆粒)	0.5
☆大豆水煮	5	☆ポタージュの素FFe	8.5
コーン・冷凍	5	こしょう(混合)	0.01

17

●ごはん　565/781

●そぼろに

鶏挽肉	40	上白糖	3
じゃがいも	35	☆淡口醤油	1
たまねぎ	40	☆濃口醤油	2.8
人参	15	みりん(本みりん)	2.5
突きこんにゃく(生いも)	10	☆だしパック	2.2
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍)	5	米ぬか油(築野食品)	0.4

●やさいのばいにくあえ

白菜	20	☆濃口醤油	0.25
人参	10	かつお節	0.3
大根	15	みりん(本みりん)	0.45
梅肉	2	上白糖	0.15

☆やきししゃも　小：2尾　中：3尾

18(中学校のみ)

●むぎごはん　762

●ビビンバどん

豚挽肉	25	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	15
鶏挽肉	25	小松菜(冷)	25
☆大豆(挽き割り)	10	人参	10
純米酒	4	切干大根	1.2
☆濃口醤油	4	いりごま	1
☆コチジャン	0.3	☆濃口醤油	2
上白糖	2.5	☆ごま油	1.3
米ぬか油(築野食品)	0.4		

●ちゅうかスープ

たまねぎ	20	☆白玉団子	20
青ねぎ	5	☆カットわかめ	0.3
キャベツ	20	☆中華だし(顆粒)	1.6
コーン・冷凍	5	☆淡口醤油	0.5
しいたけ(干・乾)	0.5	こしょう(混合)	0.02

19

●ごはん　643/872

●ごもくマーボーとうふ

☆高野豆腐	10	☆中華だし(顆粒)	1.3
豚挽肉	35	上白糖	1.8
たまねぎ	55	純米酒	2
青ねぎ	5	☆トウバンジャン	0.05
生姜	0.2	☆テンメンジャン	1
にんにく	0.2	かたくり粉	1.5
☆みそ(米)淡色辛みそ	1.9	米ぬか油(築野食品)	0.4
☆みそ(米)赤色辛みそ	2.6		

●ちくわとキャベツのおかかあえ

☆焼き竹輪	5	かつお節	0.5
キャベツ	30	上白糖	1.0
人参	5	☆淡口醤油	1.3

☆はるまき　1こ

☆春巻き　1こ　米ぬか油(築野食品)　5

20

春分の日

21

●ごはん　613/822

●とりのからあげ　小：2こ　中：3こ

鶏もも(若鶏)30	60	にんにく	0.5
☆濃口醤油	2	かたくり粉	9
純米酒	1	米ぬか油(築野食品)	7
生姜	1		

●ごぼうサラダ

ごぼうささがき(冷)	15	コーン・冷凍	5
きゅうり	20	☆ごまドレッシング	1こ

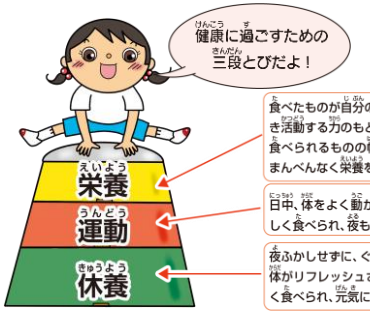
●じゃがいものみそしる

たまねぎ	20	人参	5
しいたけ(干・乾)	0.5	青ねぎ	5
じゃがいも	25	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.8
☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維	15	☆だしパック	2.2
えのき(ほぐし・カット)	5		

☆のりつくだに　1ふくろ

卒業・進級おめでとう！

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

カルシウム

カルシウムは健康な体づくりには欠かせない栄養素で、骨や歯を丈夫にし、筋肉が正しく動くことにも役立ちます。とても大切な栄養素なので、体の中でカルシウムが不足すると、骨にあるカルシウムを使って補うしくみがあります。このため、長い期間カルシウムが不足すると骨が弱くなってしまうのです。さらに骨に貯めておけるカルシウムの量は20歳ごろまでにピークを迎えるとされ、みなさんのような体の成長期に十分なカルシウムをとっておくことは、年をとってからの健康維持にも役立つのです。カルシウムの多い食品には牛乳・乳製品、油揚げや豆腐、豆乳などの大豆製品、小魚、大根の葉や小松菜、チンゲンサイ、切り干し大根などがあります。