令和6年度

那須烏山 市学校給食センター

がつぶん　きゅうしょくこんだてよていひょう（しょうがっこう）

3月分　給食献立予定表（小学校）

日付	献立表	主な材料 おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		小学校
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく		米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ（g） しょくえんそうとうりょう（g）
3（月）	セルフ五目ごはん（ごはん・五目ごはんの具）　牛乳 さわら西京焼き　じゃがいもときぬさやの味噌汁	とりにく あぶらあげ さわら とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	ごぼう　たけのこ たまねぎ かんぴょう しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	639 26.9 17.1 1.9
4（火）	ごはん　牛乳　ポークカレー ブロッコリーと海藻のサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ　こんぶ とさかのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが　にんにく グリンピース きゅうり　コーン	ごはん じゃがいも カレールー	あぶら	633 21.2 17.4 1.9
5（水）	米粉パン　牛乳　焼きそば かんぴょうサラダ　ヨーグルト	ぶたにく なると ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり	にんじん	キャベツ もやし コーン かんぴょう	こめこパン やきそばめん	あぶら たまごふしようマヨネーズ	644 27.4 22.7 3.0
6（木）	セルフ豚キムチ丼（ごはん・豚キムチ丼の具）　牛乳 わかめともやしのナムル　ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう こまつな	たまねぎ　ねぎ もやし しょうが はくさいキムチ	ごはん さとう ワンタンのかわ	ごまあぶら ナムルドレッシング	631 25.4 17.6 2.3
7（金）	コッペパン　牛乳　豚肉のワイン風味焼き フレンチサラダ　ふわふわミモザスープ	ぶたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう 粉チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	コッペパン さとう パンこ じゃがいも	フレンチドレッシング	600 27.5 23.9 2.6
10（月）	中学校卒業祝い献立 赤飯　ごま塩　牛乳　鶏肉のから揚げ（甘辛タレがけ） のり酢和え　すまし汁	とりにく ツナ とうふ なると	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう	もやし ねぎ えのきたけ	せきはん さとう でんぷん	あぶら ごま	658 28.9 23.4 2.5
11（火）	セルフ二色丼（ごはん・豚そぼろ・おひたし） 牛乳　中華風けんちん汁	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし　ごぼう しょうが だいこん　はくさい こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	644 27.0 20.2 1.5
12（水）	食パン　いちごジャム　牛乳　トマトオムレツ ツナレモンサラダ　野菜シチュー	たまご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ　コーン きゅうり たまねぎ レモン	しょくパン いちごジャム じゃがいも	あぶら シチュールー	663 25.8 23.7 2.1
13（木）	ごはん　牛乳　白身魚のチリソースがけ 中華風もやし和え　チンゲンサイと豆腐のスープ	たら ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく　しょうが ねぎ　もやし たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	641 23.6 21.1 1.8
14（金）	ごはん　牛乳　プルコギ風炒め　韓国風味噌汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	にんにく　しょうが たまねぎ もやし　ねぎ しいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	622 23.9 18.8 2.1
17（月）	ごはん　牛乳　揚げぎょうざ②③ ゆで野菜のにんにくじょうゆ和え 生揚げと大根のオイスターソース煮	ぶたにく とりにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ　しょうが たまねぎ にんにく だいこん	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	719 26.4 25.8 2.4
18（火）	小学校卒業祝い献立 ごはん　牛乳　デミグラスソースハンバーグ 春雨サラダ　野菜スープ　お祝いデザート	ぶたにく とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　もやし きゅうり　キャベツ だいこん マッシュルーム	ごはん はるさめ さとう おいわいデザート	ごまあぶら	703 22.2 21.7 2.4
19（水）	卒業式	小学校６年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。 中学生になっても、給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。						
21（金）	米粉パン　牛乳　チヂミ　小松菜サラダ 白ごま坦々うどん	たまご　かまぼこ ぶたにく　ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ コーン もやし　ねぎ	こめこパン こむぎこ うどん さとう	あぶら わふうドレッシング ごま ラーゆ	612 25.1 25.0 2.1
24（月）	修了式							

小学校３・４年生１食分の学校給食摂取基準
エネルギー650kcal　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.6ｇ　塩分2.0ｇ未満

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

3月の平均栄養量

エネルギー：647kcal　たんぱく質：25.5g　脂質：21.4g　塩分：2.2g

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

1年間、ありがとうございました

１年間ありがとうございました。次年度も引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、給食センター職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いします。

簡単朝ごはんメニュー

「包丁」と「火」を使わないメニューを紹介します。

［引用：栃木県教職員協議会教研推進委員会栄養教職員部　他］

「おとうふ丼」
<主食＋主菜>

お好みの調味料でアレンジもたくさん♪

▼材料（1人分）
・ご飯　茶碗1杯（約200g）
・絹ごし豆腐　½パック（約75g）
・韓国のり　適量
・しょうゆ　少々

▼作り方
①ご飯の上に豆腐をのせて軽くくずす。
②豆腐の上に韓国のりとしょうゆをかけて、できあがり。

「クリームチーズ和え」
<副菜>

パンにはさんでも、お弁当のおかずにもぴったり！

▼材料（1人分）
・クリームチーズ 6Pを2個（約30g）
・ハム　1枚
・冷凍ブロッコリー　5房

▼作り方
①クリームチーズをなめらかになるまで混ぜる。
②ハムを手で細かくちぎる。
③ブロッコリーをレンジで解凍する。
④すべての材料を混ぜあわせて、できあがり。

元気玉チーズおにぎり

レンチンナムル

ひらひら野菜の重ね蒸し