



令和6年度 3月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

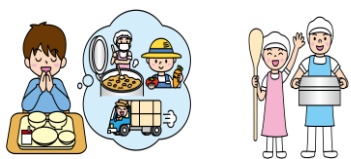
日	曜	給食のない 学校 学年 など	ス プ ー ン	献立名	赤の食へ物		緑の食へ物		黄の食へ物		栄養価・小		栄養価・中		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)		体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)		熱や力になる (炭水化物・脂質)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)
3	月	幼稚園 吉岡小6年 宮床中3年		ちらし寿司 さほのしょうゆ焼餅 ほうれんそうのおかか和え 大和町産まいだけのすまし汁 ひなであられ	牛乳 なたね さば かつお節 豆腐 寒天	にんじん ほうれんそう かんひょう だけのこと もやし れんこん 乾しいたけ しいたけ	ごはん 砂糖 ほうろく もち米					571	726	27.0	33.3
4	火	大和中3年 宮床中3年	◎	ごはん ハンバーグマトソース 枝豆とウィンナーのソテー たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナーソーセージ 鶏卵 豆腐	えだまめ チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし えのきたけ しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 植物油 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 バター ごま油					659	858	27.0	33.6
5	水	大和中3年 宮床中3年		米粉パン 春巻き わかめとツナのサラダ タンメン コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 わかめ なたね 脱脂粉乳 大豆粉 きはだまぐろ	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ メンマ もやし	ごはん パン 米粉 小麦粉 砂糖 米サラダ油 マーガリン 水あめ ラード でん粉 はるさめ 米白絞油 植物油 なたね油 ごま油 ちゅうがゆめん トレッシング					598	769	23.8	30.2
6	木	大和中3年 宮床中3年		ごはん いか天ぷら 五目豆 なめこのみそ汁	牛乳 大豆 いか 鶏卵 鶏肉 がんもどき 昆布 かたくちいわし 豆腐 みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん だけのこと 根深ねぎ なめこ	ごはん パム油 小麦粉 米白絞油 植物油 でん粉 三温糖 米サラダ油					675	837	26.5	31.6
7	金	大和中3年 宮床中3年	◎	五目中華丼 (ごはん、五目中華丼の具) ごぼうサラダ 味付け小魚	牛乳 豚肉 いか えび かき ハム かたくちいわし	グリーンピース にんじん ごぼう しょうが だけのこと たまねぎ にんにく はくさい もやし 乾しいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 植物油 ごま 砂糖 小麦粉 ごま油 でん粉 エッグフリーマヨネーズ					640	822	25.0	30.7
10	月	大和中 宮床中		ごはん ささかまぼこのごまみそがけ じゃがいもそぼろ煮 お漬物	牛乳 豚肉 ささかまぼこ みそ かつお節 豆腐	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが だいこん だけのこと たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 植物油 じゃがいも でん粉					595	755	26.8	31.6
11	火	大和中3年 宮床中3年		ごはん 大和町産まいだけのオイスターソース炒め ワンタンスープ 美生柑	牛乳 豚肉 かき	赤ピーマン えだまめ にんじん しょうが だけのこと たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい もやし 乾しいたけ たまねぎ しいたけ 美生柑	ごはん 米サラダ油 三温糖 でん粉 植物油 砂糖 小麦粉					556	708	21.5	25.9
12	水	大和中3年 宮床中3年	◎	バターロールパン オムレツ(パックケチャップ) かいそうサラダ コーンスープ 川お祝いケーキ(中)みかんゼリー	牛乳 鶏卵 茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか 脱脂粉乳 白いんげん豆 クリーム	青しそ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし もやし うめ みかん りんご レモン	パン バター じゃがいも ベシヤメルルウ ポタージュール 砂糖 小麦粉 水あめ ゼリー ドレッシング					731	854	23.9	28.9
13	木	大和中3年 宮床中3年		ごはん 鶏肉のレモン風味 すき昆布の煮物 じゃがいもみそ汁	牛乳 さつまいも 鶏肉 昆布 かたくちいわし 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん もやし 根深ねぎ レモン	ごはん でん粉 米白絞油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも					592	755	30.4	36.6
14	金	大和中3年 宮床中3年	◎	ごはん 肉じゃが(小2回・中3回) かみかみ和え マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さきいか 魚肉ソーセージ	にんじん きゅうり 切干しいんご しょうが だけのこと たまねぎ にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 米サラダ油 三温糖 植物油 ごま ごま油					714	933	26.9	34.3
17	月	小野小3年 もみ3年 大和中3年 宮床中1年3年	◎	ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) フルーツのいちごゼリー和え	牛乳 豚肉	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく いちご バインアップル パナナ マンゴー みかん もも りんご	ごはん 小麦 米サラダ油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ゼリー					672	863	19.1	23.1
18	火	大和中3年 宮床中1年3年	◎	ごはん メンチカツ(バックソース) ブロッコリーとえびのソテー やさしいスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 えび ベーコン レンズ豆	にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉 米白絞油 植物油 バター 米サラダ油					596	741	19.9	23.2
19	水	小学校卒業式													
20	木	春分の日													
21	金	給食はありません													
24	月	修了式													

- * 牛乳 は毎日つきます。
- * **太字** は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	635(660)	808(830)
たんぱく質 (g)	24.8(25.0)	30.1(31.0)
脂 質 (g)	20.3(18.5)	24.1(22.5)
塩 分 (g)	2.7(2.0)	3.5(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (3月14日)

わ 忘れずに
ごちそうさまで
感謝のこトバ



1年間をふりかえりましょう

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことをふりかえりながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



今月の地場産品

☆町内産：米、根深ねぎ、
まいたけ、しいたけ

☆県内産：小麦、米粉、豚肉、鶏卵、
ささかまぼこ、さつまいも、
なると、大豆、わかめ、
茎わかめ、赤ピーマン、
チンゲンサイ、はくさい、
きゅうり、なめこ

*大和町では「特定防衛施設周辺整備調整交付金」の補助を受けて給食費の無償化事業を実施しています。

☆ はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう ☆