

令和4年 3月 学校給食予定献立表

葛城市学校給食センター

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	幼稚園	小学校	中学校
1(火)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ほうれん草としめじのあえ物 関東煮 小魚	牛乳 たまご とりにく あつあげ いわし	米 さとう ごまあぶら いたこんにやく じゃがいも	ほうれんそう にんじん しめじ だいこん たまねぎ	531 24.8	633 27.9	734 31.0
2(水)	ごはん 牛乳 餃子丼の具 キャロットラペ トックスープ	牛乳 ぶたひきにく だいず ベーコン とうふ	米 あぶら ごまあぶら でんぷん さとう トック ドレッシング(かんきつ)	にんにく しょうが キャベツ にら だいこん にんじん たまねぎ あかピーマン オレンジジュース しめじ	486 17.8	594 20.9	701 24.0
3(木)	すしめし 牛乳 ちらしずしの具 菜の花和え にゅうめん ひしもち	牛乳 こうやどうふ とうふ とりにく かまぼこ わかめ	米 さとう ごまあぶら ごま ふしめん ひしもち	ほししいたけ にんじん コーン えだまめ なのはな はくさい たまねぎ えのきたけ	516 17.5	610 20.2	704 22.9
4(金)	減量バーガーパン 牛乳 クリスピーチキン ポテトサラダ コンソメスープ マヨネーズ(小袋)	牛乳 とりにく ベーコン ミックスビーンズ	げんりょうバーガーパン じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) こむぎこ マカロニ	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ にんじん パセリ	531 25.5	599 27.7	709 31.3
7(月)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 いんげんのごま和え けんちん汁 野菜ふりかけ	牛乳 さば みそ とりにく	米 ごま さとう つきこんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん しめじ はねぎ いんげんまめ やさしいふりかけ	539 23.4	626 25.8	713 28.1
8(火)	ごはん 牛乳 野菜チヂミ 切り干大根のチャプチェ 肉団子のスープ煮	牛乳 ぶたにく とりにく	米 こめこ さとう ごまあぶら あぶら ごま	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん はくさい あかピーマン たまねぎ にら チンゲンサイ えのきたけ	547 18.9	643 21.9	739 24.8
9(水)	ごはん 牛乳 キーマカレー かぼちゃと大和ポークフライ 海藻サラダ 豆乳アイス	牛乳 ぶたにく だいず かいそうミックス とうにゅうアイス	米 じゃがいも あぶら ドレッシング(わふう) カレールウ こむぎこ	にんじん たまねぎ りんご かぼちゃ きゅうり コーン	590 19.3	782 23.5	908 27.0
10(木)	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き きんぴらごぼう とうふのみそ汁	牛乳 あかうお ぶたにく とうふ うすあげ みそ	米 つきこんにやく さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ はねぎ	479 21.5	584 25.4	689 29.4
11(金)	米粉パン 牛乳 きんとんパイ ブロッコリーサラダ クリーム煮	牛乳 ベーコン とうにゅう たまご	こめこパン さつまいも あぶら こめこ こむぎこ ドレッシング(イタリアン) マーガリン ニョッキ	ブロッコリー あかピーマン コーン たまねぎ にんじん エリンギ カリフラワー	554 18.1	706 22.8	857 27.5
14(月)	ごはん 牛乳 きびなごかりかりフライ おかかあえ 塩肉じゃが	牛乳 きびなご かつおぶし ぶたにく	米 あぶら さとう じゃがいも つきこんにやく	はくさい にんじん たまねぎ もやし にんにく いんげんまめ	533 21.1	652 25.0	771 28.9
15(火)	ごはん 牛乳 和風つくね にんじんしりしり 紅白汁	牛乳 とりにく ぶたにく シーチキン とうふ みそ	米 さとう でんぷん あぶら さといも しらたまもち(あか・しろ)	にんじん コーン だいこん えのきたけ はねぎ キャベツ	511 19.1	601 21.4	691 23.7
16(水)	ごはん 牛乳 ビビンバ ほうれん草のナムル ビーフンスープ かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく のり こうやどうふ ベーコン わかめ チーズ	米 ごまあぶら さとう ごま ビーフン	ぜんまい あかピーマン しめじ はくさいキムチ ほうれんそう キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが	525 21.5	630 24.8	734 28.0
17(木)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーのごま和え 菜の花のすまし汁 プチゼリー(桜)	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ	米 でんぷん あぶら さとう ごま プチゼリー(さくら)	ブロッコリー えのきたけ なのはな たまねぎ しょうが	542 23.5	664 28.0	785 32.4

3月平均		
530	640	749
20.9	24.3	27.6

給食なしのお知らせ

- 1日(火)白鳳中
- 2日(水)新庄中
- 3日(木)新庄中 白鳳中3年生
- 4日(金)新北小 忍海小6年生

給食最終日  
中学校3年生 9日(水)  
幼稚園 15日(火)  
小・中学校 17日(木)

【※太文字は奈良県産、ななめ文字は葛城市産の食材です】



こめこパン しめじ はねぎ ふしめん ニョッキ  
かぼちゃと大和ポークフライ こんにやく



米(ひのひかり) カレールウ



★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)



1年間よくがんばりましたね!



1年間ありがとうございました  
来年度の給食開始予定日は、  
小学校2~6年生・中学校⇒4月12日(火)  
幼稚園・小学校1年生 ⇒4月14日(木)  
来年度もよろしくおねがいたします

□に書き入れてみましょう  
よくできた ..○  
時々できた ..△  
全然できなかった..×

<p>食生活を振り返る</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>塩分のとり過ぎに気が付いた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味があった</p>