3 月のこんだて表

中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
卒業おめでとう	1	2 桃の節句	3 高校入試・東中2なし	4 東中2なし
	ひじき煮 / 焼きシシャモ ごはん / 白みそ汁	あえもの / さわらの西京焼き ちらし寿司 / 豆腐のすまし汁	煮込みハンバーグ / カラフルサラダ 食パン / 春雨スープ	白菜のごまあえ / ポテトと鶏肉の揚げ煮 ごはん / みそ汁
7 お祝い献立	8 中学卒業式	9 東小委員会献立	10	11
金平 / チキンカツ 小 ごはん 中 赤飯 / すまし汁	糸寒天のサラダ / 小魚アーモンド スパゲッティミートソース	キャベツサラダ / ささみのレモン味 ごはん / 豚汁	マカロニグラタン / ひじきサラダ 黒パン / コンソメスープ	切干大根煮 / サバの塩焼き ごはん / 赤だし
14	15	16	17	18
大根サラダ / キャベツの味噌炒め チャーハン / 中華スープ	煮びたし / 白身魚のフリッター 小2 中3 うどん	大根のべっこう煮 / サワラの香味焼き ごはん / みそ汁	とり肉のてり焼き / 豆サラダ コッペパン / クリームシチュー	イタリアンサラダ / フライビーンズ カレーライス
21	22	23	24 小学校なし	25
春分の日	おひたし / ちくわの天ぷら 塩ラーメン	五目煮 / ハーブチキンカツ 小赤飯 中ごはん / すまし汁	ゆかりあえ / サバの煮魚 ごはん / みそ汁	てあらしっかり手洗いをしましょう！

給食は、おいしく食べられましたか？
給食センターでは、栄養バランスはもちろん、地場産物や行事食、リクエスト献立などを考えて、皆さんに喜んでもらえる様作ってきました。
黙って食べる「黙食」も、食事のマナーになりましたね。　マナーを守って栄養バランスの良い食事を採り、これからも元気で過ごしましょう。

9日のメニューは、東白川小学校の保健給食委員会の皆さんが、決めてくれたメニューです。
人気のメニューから、彩り・バランスなどを考えてあります。よく味わって食べましょう。

＊都合により献立内容を変更することがあります。
＊学校給食における県内の米、大豆、野菜、一部の肉や魚については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。
＊給食食材の一部は、毎月放射能測定を行い、結果を中津川市ホームページに掲載しています。

＜小学校＞

令和4年3月　献立表

日付		献立名	からだをつくるもの （あか）	からだの調子をととのえるもの （みどり）	からだの熱や力になるもの （き）	ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂肪 塩分
1	火	ごはん,焼きししゃも,ひじきの煮物,白みそ汁,牛乳	蒸し大豆,豆腐(木綿),油あげ,ひじき,わかめ,ししゃも,竹輪,牛乳	だいこん,にんじん,ねぎ	麦,精白米,こんにゃく,中ざら,サラダ油	668kcal 27.0g 15.2g 1.56g
2	水	ちらし寿司,鰆の西京焼き,おひたし,すまし汁,牛乳	豆腐(木綿),油あげ,刻みのり,わかめ,さわら西京漬け,ツナレトルト,牛乳	むきえだまめ,かんぴょう(乾),きゅうり,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ,しめじ	精白米,上白糖,三温糖	659kcal 28.3g 18.4g 1.82g
3	木	食パン,煮込みハンバーグ,カラフルサラダ,春雨スープ,牛乳	豆腐(木綿),牛乳,ハンバーグFe	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,トマト(缶),にんじん,ねぎ,もやし	食パン,はるさめ(緑豆),米ぬか油	652kcal 25.9g 20.9g 1.97g
4	金	ごはん,鶏肉とじゃがいもの揚げ煮,ごまあえ,みそ汁(たまねぎ),牛乳	豆腐(木綿),油あげ,鶏むね肉,牛乳	きゅうり,しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい	麦,精白米,じゃがいも,でんぷん,三温糖,中ざら,白いりごま,白すりごま,米ぬか油	686kcal 27.9g 20.1g 1.77g
7	月	ごはん,せきはん,チキンカツ,金平ごぼう,すまし汁,牛乳	あずき(乾),豆腐(木綿),鶏むね肉,殺菌液卵,牛乳	ごぼう,こまつな,だいこん,にんじん,ねぎ,しめじ	麦,小麦粉,パン粉,精白米,もち米,こんにゃく,中ざら,白いりごま,米ぬか油,サラダ油	673kcal 27.7g 16.6g 2.00g
8	火	ミートスパゲティー(ソフト麺),小魚アーモンド,糸寒天サラダ,牛乳	大豆ペースト,細寒天,食べられる煮干し,豚ひき肉,鶏ひき肉,牛乳,牛乳,プロセスチーズ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,トマト(缶),にんじん	ソフトスパゲティー式麺,米の粉,上白糖,アーモンド(乾)スライス,オリーブ油,米ぬか油	681kcal 33.5g 22.2g 1.94g
9	水	ごはん,ささみのレモン風味,キャベツのサラダ,豚汁,牛乳	豚肩肉,鶏ささ身,牛乳	キャベツ,きゅうり,だいこん,冷凍コーン,にんじん,ねぎ,レモン	麦,精白米,里芋,でんぷん,中ざら,米ぬか油,フレンチドレッシング	674kcal 27.7g 19.4g 1.27g
10	木	黒パン,マカロニグラタン,ひじきのあえもの,コンソメスープ,牛乳	ひじき,ベーコン,鶏むね肉,牛乳,牛乳,とろけるチーズ	きゅうり,こまつな,だいこん,たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,しめじ	黒パン,マカロニ,米の粉,無塩バター	681kcal 29.9g 22.5g 1.78g
11	金	ごはん,さばの塩焼き,切り干し大根の煮物,赤だし,牛乳	豆腐(木綿),油あげ,さば,はんぺん,牛乳	いんげん,切り干し大根,にんじん,ねぎ,もやし,えのきたけ,しめじ	麦,精白米,中ざら,サラダ油	652kcal 26.6g 27.0g 1.6g
14	月	チャーハン,キャベツの味噌炒め,大根サラダ,中華スープ,牛乳	塩昆布,竹輪,鶏むね肉,牛乳	キャベツ,きゅうり,だいこん,たまねぎ,冷凍コーン,にんじん,ねぎ,もやし,しめじ,しょうが・おろし	麦,精白米,三温糖,ごま油,米ぬか油	685kcal 27.6g 11.5g 1.94g
15	火	うどん4,白身魚のフリッター,煮浸し	かまぼこ(蒸し),鶏むね肉,あじフリッター(県給)	こまつな,にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ,しめじ	うどん,米ぬか油	679kcal 29.8g 10.3g 1.28g
16	水	ごはん,さわらの香味焼き,大根のべっこう煮,みそ汁玉ねぎ,牛乳	豆腐(ソフト),油あげ,さわら,鶏ひき肉,牛乳	だいこん,たまねぎ,ねぎ,もやし(大豆),しょうが・おろし	麦,精白米,中ざら,米ぬか油	591kcal 28.4g 18.1g 1.73g
17	木	コッペパン,鶏肉の照り焼き,まめ豆サラダ,クリームシチュー,牛乳	蒸し大豆,豆乳(調整),鶏むね肉,鶏もも肉,牛乳,牛乳	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,はくさい,しょうが・おろし	コッペパン,米の粉,じゃがいも,白いりごま,サラダ油,無塩バター	688kcal 34.5g 30.2g 1.91g
18	金	カレーライス,フライビーンズ,イタリアンサラダ,牛乳	大豆,豚肩肉,牛乳,牛乳,プロセスチーズ	キャベツ,きゅうり,だいこん,たまねぎ,にんじん,しょうが・おろし	麦,精白米,米の粉,じゃがいも,でんぷん,米ぬか油	680kcal 27.1g 25.1g 1.49g
22	火	塩ラーメン,ちくわの天ぷら,おひたし,牛乳	塩昆布,竹輪,豚もも肉,殺菌液卵,牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい,もやし,えのきたけ,しょうが・おろし	小麦粉,中華めん,三温糖,米ぬか油	687kcal 29.1g 26.0g 1.99g
23	水	せきはん,ごはん,チキンカツ,五目煮,すまし汁,牛乳	あずき(乾),豆腐(木綿),竹輪,鶏むね肉,殺菌液卵,牛乳	ごぼう,にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ	麦,小麦粉,パン粉,精白米,もち米,こんにゃく,中ざら,米ぬか油	676kcal 28.3g 16.1g 1.52g