

令和5年

3月



こんだて



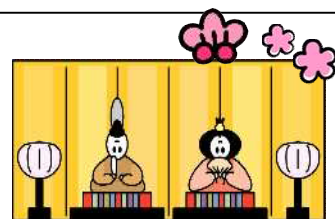
西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>がんばれ受験生!</p> <p>てあら せいがう</p> <p>食事、手洗い、生活リズム</p> <p>大切!</p>		1日 ひなあられ 菜の花和え 五目ちらし寿司 すまし汁	2日 ボンデーナッツ(チョコ) ツナサラダ 鶏肉のハーブ焼き にこにこパン 豆乳スープ	3日 ヨーグルト 浅漬け 焼き肉丼 いももち汁
	お休みの学校			西一中3年生・西二中3年生 川谷中
6日 ティラミス いそべ和え さばの味噌煮 黒米ごはん 玉ねぎのみそ汁	7日 にこにこまめ 梅昆布和え 豚肉のりんごソース焼き 雑穀ごはん キムチ汁	8日 西郷第一中学校 希望献立 	9日 酪王カフェオレ 紫芋チップス キャベツサラダ チーズコロケ ソース コッペパン ポトフ	10日 ゆずゼリー(小) お祝いデザート(幼・中) アーモンドサラダ チキンカレーライス
幼稚園・西一中3年生 西二中3年生・川谷中	幼稚園・西二中3年生			
13日 しらぬい 切り干し大根の炒め煮 さわらの西京焼き 黒米ごはん お麩のみそ汁	14日 ストロベリーレアチーズ たくわんあえ 三色そばろごはん すまし汁	15日 アーモンドフィッシュ ナムル 春巻き 麦ごはん 麻婆豆腐	16日 もちクリームバナナ やまぶき和え かきあげ ソフトめん かけうどん汁	17日 にこにこまめ しょうが和え 鮭の塩焼き 麦ごはん すきやき煮
幼稚園・小田倉小・全中	幼稚園・全中3年生	幼稚園・全中3年生	幼稚園・全中3年生	幼稚園・全中3年生
20日 羽太小学校 希望献立 	21日 春分の日 	22日 お祝いデザート(小) 酪王カフェオレプリン(中) おからサラダ キムチチャーハン 五目スープ	23日  ご卒業 おめでとう ごさいます	
幼稚園・全中3年生		幼稚園・全中3年生		

村では、給食の放射性物質の検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

ひな祭りについて

3月3日、ひな祭りは女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちょうど桃の花が咲くころなので、「桃の節句」とも呼ばれます。桃の節句にはちらし寿司やうしお汁、ひしもちやひなあられを食べてお祝いをします。ひなあられやひしもちの3色には意味があり、白色は雪溶けの大地、桃色は桃の花、緑色は草や木を表しています。自然のエネルギーを受け、病気や災いをさけて健康に成長できるようにという願いが込められています。



令和5年3月

# 献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる	体の調子を整えるものになる	熱や力のもとになる	調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価							
					あか	みどり	きいろ			小学校	中学校						
											エネルギー(kca)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)			
1	水		ちらし寿司 ちらし寿司の具 菜の花和え すまし汁	牛乳 ひなあられ	うなぎ 鶏肉 錦糸玉子 豆腐 はんぺん 鰹節	えだまめ 菜の花 <b>にんじん</b> 大根 もやし 三つ葉 キャベツ	五目ちらし寿司 ひなあられ	薄口醤油 清酒 食塩	いも類	691	768	28.3	31.0	19.9	20.8	2.7	3.0
2	木		にこにこパン 鶏肉のハーブ焼き ツナサラダ 豆乳スープ	牛乳 ボンデーナツ(チョコ)	鶏肉のハーブ焼き オリーブドツナ 豆乳	キャベツ たまねぎ 白菜 たまねぎ いんげん <b>にんじん</b>	にこにこパン 米油 じゃがいも ボンデーナツ(チョコ)	穀物酢 食塩 ホワイトペッパー ベシヤメル	海藻類	635	753	27.6	32.4	22.8	25.9	2.8	3.4
3	金	西一中3年生 西二中3年生 川谷中	焼き肉丼 浅漬け いももち汁 ヨーグルト	牛乳	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく にら きゅうり 大根 <b>こまつな</b> たまねぎ キャベツ	麦ごはん 米油 三温糖 いももち	濃口醤油 清酒 みりん 食塩 薄口醤油	果実類	645	743	32.6	37.5	18.6	20.7	3.9	4.6
6	月	幼稚園 西一中3年生 西二中3年生 川谷中	黒米ごはん さばのみそ煮 いそべ和え たまねぎのみそ汁	牛乳 ティラミス	さばの味噌煮 焼き海苔 油揚げ	ほうれん草 キャベツ たまねぎ いんげん	黒米ごはん じゃがいも ティラミス	濃口醤油 みそ	きのこ類	678	730	29.4	31.1	17.7	18.3	2.3	2.5
7	火	幼稚園 西二中3年生	雑穀ご飯 豚肉のりんごソース焼き 梅昆布和え キムチ汁	牛乳 にこにこまめ	豚肉 糸かまぼこ 塩昆布 鰹節 豆腐 にこにこ豆	しょうが りんご レモン果汁 きゅうり 切り干し大根 大根 ねぎ こんにゃく	雑穀ご飯 三温糖 ごま 米油	清酒 みそ 濃口醤油 練り梅 薄口醤油	いも類	689	783	31.3	35.4	18.8	20.5	2.8	3.1
8	水		ゆかりごはん グラタン カレービーフン ワンタンスープ	牛乳 フルーツ盛り合わせ	豚肉 鶏肉	キャベツ <b>にんじん</b> 干しいたけ チンゲン菜 白菜	ゆかりごはん ポテトカップグラタン 米油 ビーフン ごま油 ウェーブフンタン	食塩 純カレー 濃口醤油 中華だし 鶏豚湯 ホワイトペッパー	小魚	611	706	19.5	22	12.6	13.5	3.2	2.8
9	木		コッペパン チーズコロッケソース キャベツサラダ ポトフ	酪王カフェオレ 紫芋チップス	ツナ 豚肉	キャベツ きゅうり にんにく じゃがいも たまねぎ 大根 <b>にんじん</b> パセリ	コッペパン 米油 チーズ入りコロッケ きび砂糖 紫芋チップス	ソース 薄口醤油 穀物酢 食塩 ホワイトペッパー ロウイン チキンブイヨン	海藻類	637	791	32.9	38.5	26.8	30.6	2.9	3.6
10	金		チキンカレーライス アーモンドサラダ	牛乳 ゆずゼリー(小) お祝いデザート(幼・中)	鶏肉	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん <b>にんじん</b> とうもろこし	麦ごはん 米油 じゃがいも アーモンド カレールー お祝いパフェ ゆずゼリー	チャツネ 中濃ソース 赤ワイン 穀物酢 食塩	豆類	657	709	21.2	22.7	19.2	20.4	2.4	2.6
13	月	幼稚園 小田倉小 全中学校	黒米ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 お麩のみそ汁	牛乳 しらぬい	さわら さつま揚げ	切り干し大根 にんじん <b>こまつな</b> ねぎ いんげん しらぬい	黒米ごはん 三温糖 米油 じゃがいも 白玉麩	みそ みりん 清酒 濃口醤油 みそ	種実類	718	709	26.9	29.9	23.9	26.8	2.1	2.3
14	火	幼稚園 全中3年生	三色そぼろごはん たくわん和え すまし汁 ストロベリーレアチーズ	牛乳	鶏肉 炒り卵 わかめ ストロベリーレアチーズ	キャベツ 大根 たくわん しょうが 絹さや	麦ごはん 米油 三温糖	濃口醤油 みりん 清酒	いも類	734	796	28.0	32.0	25.0	27.8	2.5	2.8
15	水	幼稚園 全中3年生	麦ごはん 春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳 アーモンドフィッシュ	豚肉 鶏肉 豆腐 小魚	こまつな もやし にんにく しょうが たけのこ	麦ごはん 春巻き 米油 ごま油 ごま でんぶん アーモンド	薄口醤油 豆板醤 みそ 清酒 中華だし 甜麺醤	乳製品	671	874	25.6	28.8	17.0	18.7	3.4	4.0
16	木	幼稚園 全中3年生	ソフト麺 かき揚げ 山吹和え かけうどん汁	牛乳 もちクリームパニラ	鶏肉 油揚げ なると 炒り卵	こまつな ねぎ ほうれん草 もやし いんげん キャベツ	ソフト麺 かき揚げ 米油 もちクリームパニラ	濃口醤油 清酒 みりん 食塩 薄口醤油	果実類	628	740	32.2	35.2	19.8	20.6	2.7	3.0
17	金	幼稚園 全中3年生	麦ごはん 鮭の塩焼き しょうが和え すき焼き煮	牛乳 にこにこまめ	銀鮭 牛肉 焼き豆腐 にこにこ豆	ほうれん草 キャベツ しょうが 白菜 しらたき えのき	麦ごはん 車麩 三温糖 米油	濃口醤油 清酒 みりん	小魚	691	767	39.1	44.1	18.1	19.4	2.3	2.7
20	月	幼稚園 全中3年生	わかめごはん 豚肉の味噌焼き ハムサラダ 春雨スープ	牛乳 夢おれんじゼリー	豚肉 ハム 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲン菜	わかめごはん 三温糖 米油 春雨 夢おれんじゼリー	みそ 清酒 穀物酢 食塩 中華だし 清酒 ホワイトペッパー	いも類	617	706	29.7	33.8	15.4	16.9	2.6	3.0
春分の日																	
22	水	幼稚園 全中3年生	キムチチャーハン おからサラダ 五目スープ	牛乳 お祝いデザート(小) カフェオレプリン(中)	豚肉 炒り卵 おから 鶏肉	にんにく ねぎ グリーンピース きゅうり たけのこ 白菜	麦ごはん 米油 マカロニ マヨネーズ きび砂糖 お祝いパフェ 酪王カフェオレプリン	濃口醤油 鶏豚湯 キムチの素 穀物酢 食塩 ホワイトペッパー	海藻類	567	634	22.1	24.8	20.2	22	3.2	3.7

※ 村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

※ **精米、じゃがいも、ねぎ** など …太字で表記している食材は、地場産物の食材です。

※ 都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。