

令和6年

3月



こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
				<p>1日</p> <p>羽太小学校 希望献立</p>
<p>4日</p> <p>ひなあられ 菜の花和え</p> <p>鱈の西京焼き</p> <p>ちらし寿司 すまし汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>5日</p> <p>山吹和え</p> <p>豚肉のみそ焼き</p> <p>わかめごはん ジャがいものみそ汁</p> <p>幼稚園・全中3年生</p>	<p>6日</p> <p>五目きんぴら</p> <p>あじの塩焼き</p> <p>雑穀ごはん 大根のみそ汁</p> <p>全中3年生</p>	<p>7日</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ミートボール</p> <p>コッパン マカロニスープ</p> <p>お休みの学校</p>	<p>8日</p> <p>冷凍むかん (冷凍みかん皮なし)</p> <p>いそべ和え</p> <p>さばの味噌煮 根菜のみそ汁</p> <p>麦ごはん</p>
<p>11日</p> <p>もちクリームバナナ</p> <p>ビビンバ 春雨スープ</p> <p>幼稚園</p>	<p>12日</p> <p>ティラミス ナムル</p> <p>ぎょうざ</p> <p>麦ごはん 五目スープ</p> <p>幼稚園</p>	<p>13日</p> <p>茎わかめの炒め物</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>黒米ごはん お麩のみそ汁</p> <p>全中学校</p>	<p>14日</p> <p>カミカミ昆布 チーズ和え</p> <p>野菜かきあげ</p> <p>ソフトめん 五目うどん汁</p> <p>全中3年生</p>	<p>15日</p> <p>しょうが和え</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>麦ごはん すきやき煮</p> <p>幼稚園・米小・全中3年</p>
<p>18日</p> <p>からし和え</p> <p>カジキカツ・パックソース</p> <p>雑穀ごはん 大根のみそ汁</p> <p>幼稚園・全中3年生</p>	<p>19日</p> <p>にこにこ豆(黒糖)</p> <p>おからサラダ</p> <p>キムチチャーハン ワンタンスープ</p> <p>幼稚園・全中3年生</p>	<p>20日</p> <p>春分の日</p>	<p>21日</p> <p>ふくしまゼリー(ブルーベリー)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>チーズコロッケ・ソース</p> <p>にこにこパン かぼちゃのポタージュ</p> <p>幼稚園・全中3年生</p>	<p>卒業おめでとう おめでとうございます</p>

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日は、ひな祭り。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事で、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。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。ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？ 実は、関東地方と関西地方で味に大きな違いがあります。関東地方では、お砂糖をまぶした甘いひなあられが一般的ですが、関西地方では塩や醤油で味付けしたしょっぱいひなあられが一般的です。

給食では、マヨネーズ味やエビ味、醤油味などが入った、関西風ひなあられが出ます。お楽しみに！

令和6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	金		カツカレー アーモンドサラダ	酪王カフェオレ	鶏肉	トンカツ	にんにく キャベツ	しょうが きゅうり	たまねぎ にんじん	にんじん とうもろこし	麦ごはん こめ油	じゃがいも アーモンド	カレールー <small>チマツネ 中濃ソース 赤ワイン 穀物酢 食塩 こしょう</small>	海藻類	798	85		
4	月	幼稚園	ちらし寿司 鱈の西京焼き 菜の花和え すまし汁	牛乳 ひなあられ	さわら 鶏肉 はんぺん	かつおぶし 豆腐	菜の花 大根	もやし 三つ葉	キャベツ にんじん	にんじん	五目ちらし寿司 ひなあられ	味噌 みりん 三温糖 清酒 薄口醤油 食塩	果物類	684	782			
5	火	幼稚園	わかめごはん 豚肉のみそ焼 山吹和え じゃがいものみそ汁	牛乳	豚肉 油揚げ	炒り卵	キャベツ 大根	ほうれん草 ねぎ	もやし にんじん	にんじん	わかめごはん じゃがいも	味噌 三温糖 清酒 薄口醤油	小魚	611	703			
6	水		雑穀ご飯 あじの塩焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳	あじ わかめ	豚肉 豆腐	ごぼう しいたけ	こんにゃく だいこん	にんじん いんげん	いんげん	麦ごはん 白いりごま ごま油 じゃがいも	濃口醤油 三温糖 みりん	乳製品	597	666			
7	木		コッペパン ミートボール ジャーマンポテト マカロニスープ	牛乳	ミートボール		にんじん ほうれん草	たまねぎ パセリ	枝豆 にんじん	にんじん	コッペパン じゃがいも ベーコン バター マカロニ	食塩 こしょう チキンブイヨン	きのこ類	663	783			
8	金		麦ごはん さばの味噌煮 いそべ和え 根菜のみそ汁	牛乳 冷凍むかん (冷凍みかん皮なし)	さばの味噌煮		ほうれん草 白菜	キャベツ だいこん	もやし みかん	にんじん	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 味噌	豆類	695	703			
11	月	幼稚園	ピピンパ 春雨スープ もちクリームパニラ	牛乳	豚肉 鶏肉	錦糸卵	しょうが 白菜	もやし チンゲン菜	こまつな ねぎ	にんじん	麦ごはん 白いりごま ごま油 春雨 もちクリームパニラ	濃口醤油 薄口醤油 三温糖 甜麺醤 食塩 きび砂糖 こしょう 中華だし 清酒	きのこ類	665	800			
12	火	幼稚園	麦ごはん 餃子 ナムル 五目スープ	牛乳 ティラミス	餃子 鶏小間肉		こまつな にんにく ねぎ	もやし しょうが たけのこ	だいこん 干しいたけ	にんじん 干しいたけ	麦ごはん ごま油 ティラミス	薄口醤油 中華だし 清酒 食塩 こしょう	いも類	545	607			
13	水	全中学校	黒米ごはん いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 お麩のみそ汁	牛乳	いわしの梅煮 茎わかめ さつま揚げ 白玉麩	豚肉	にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	こんにゃく こまつな ねぎ	にんじん キャベツ	にんじん	麦ごはん 白いりごま じゃがいも	三温糖 みりん 清酒 濃口醤油	豆類	601	668			
14	木	全中学校3年生	ソフト麺 やさいかき揚げ チーズ和え 五目うどん汁	牛乳 カミカミ昆布	鶏小間肉 チーズ 炒り卵 カミカミ昆布	なると	こまつな ねぎ ほうれん草	ねぎ もやし	にんじん キャベツ	にんじん キャベツ	ソフト麺 ごま油	濃口醤油 清酒 みりん 食塩 三温糖	小魚	635	683			
15	金	幼稚園 米小 全中学校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	銀鮭 焼豆腐	豚肉	ほうれん草 しょうが 白滝	キャベツ 白菜 えのき 干しいたけ	もやし ねぎ 春菊	にんじん 春菊	麦ごはん こめ油	濃口醤油 三温糖 清酒 みりん	いも類	679	800			
18	月	幼稚園 全中学校3年生	雑穀ごはん カジキカツソース からし和え 大根のみそ汁	牛乳	カジキカツ 豆腐	豆腐	ほうれん草 ねぎ	キャベツ もやし だいこん	だいこん	雑穀ご飯 じゃがいも	雑穀ご飯 こめ油	バックソース 濃口醤油 からし粉	海藻類	613	658			
19	火	幼稚園 全中学校3年生	キムチチャーハン おからサラダ ワンタンスープ	牛乳 ににこ豆(黒糖)	豚肉 おから ににこ豆	炒り卵 鶏肉	にんにく グリンピース チンゲン菜	ねぎ 白菜 にんじん	たけのこ にんじん	白菜キムチ しいたけ	麦ごはん マカロニ マヨネーズ ワンタン	濃口醤油 鶏豚湯 キムチの素 こしょう 穀物酢 きび砂糖 食塩 こしょう	乳製品	567	634			
20	水	 <h2 style="text-align: center;">春分の日</h2>																
21	木	幼稚園 全中学校3年生	ににこパン チーズコロッケソース ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ふくしまゼリー(ブルーベリー)	ツナ 豆乳		キャベツ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	いんげん ブルーベリー	にんじん ブルーベリー	ににこパン こめ油 ベーコン バター	穀物酢 食塩 こしょう 野菜ポタージュ ペンヤメル コンソメ	いも類	684	808			
															24.9	28.9	24.6	27.9
															3.0	3.6		

※ 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。