



よていこんだて表

3月1日～3月12日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(加減)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
2月			ガーリックチャーハン 中華サラダ もやしスープ 文旦	たまご,ベーコン, かまぼこ,とり肉, とうふ	牛にゆう,わかめ	にんじん,こまつな	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,はくさい, もやし,ぶんたん	米,さとう	サラダ油,ごま油	473	631
3火			★ ひなまつり献立 ★						521	695	
4水	わ食の日		ごはん しいらの黄金揚げ おひたし 具だくさんみそ汁	しいら,かつお節, とうふ,油あげ,みそ	牛にゆう,煮干し	こまつな,にんじん, ねぎ	はくさい,もやし, だいこん,しいたけ	米,かたくりこ,さとう, こんにやく,じゃがいも	なたね油,ごま油	552	736
5木			★ 中学校の先生 リクエスト献立 ★						706	941	
6金	かみかみの日		玄米ごはん とり肉の塩こうじ焼き かりかりきゅうり きんぴらごぼう オレンジ	とり肉,さつまあげ	牛にゆう	にんじん	きゅうり,だいこん, しょうが,ごぼう, オレンジ	米,玄米,米こうじ, さとう,こんにやく	ごま油,ごま油	558	744
9月			大月まるごとカレー 健康サラダ フルーツポンチ	ぶた肉,とり肉, ツナ	牛にゆう,ひじき	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,なす, グリーンピース, キャベツ,きゅうり, コーン,バナナ, もも,パイン, りんご	米,麦,じゃがいも, さとう,カクテルゼリー	サラダ油,ごま油	599	798
10火	★ 小学校:遠足 中学校:卒業お祝いメニュー ★						588	784			
11水			小学校 : 遠足予備日			中学校 : 卒業式			卒業おめでとう!		
12木			ごはん いり豆腐 キャベツの塩昆布あえ おいも蒸しパン	とうふ,ぶたミンチ, たまご	牛にゆう,しおこんぶ	にんじん,いんげん	たけのこ,しいたけ, キャベツ,はくさい	米,こんにやく,さとう, こむぎこ,さつまいも	ごま油,ごま油	612	816
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。								3月の平均		601	801
								Kcal	Kcal		

<p>今月の主な 大月町産の食材</p>	<p>こめ・豚肉・鶏肉・さば・しいら・カツオ・なす・にんじん こまつな・ほうれん草・はくさい・キャベツ・ブロッコリー・ だいこん・トマト・ねぎ・さといも・じゃがいも・いちご・ ぶんたん (大月産の牛乳を含む) など</p>	<p>3月の給食目標</p>	<p>1年間の給食について振り返ろう</p>
--------------------------	---	----------------	------------------------

※ 3月12日(木) : 中学2年生は校外学習のためお弁当がいります



よていこんだて表

3月13日～3月24日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (kcal)		
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
13	金		なすの蒲焼き并 千草あえ 豚汁 りんご	とりミンチ,かまぼこ,たまご,ぶた肉,とうふ,みそ	牛にゆう	ねぎ,こまつな,にんじん	なす,キャベツ,だいこん,しめじ,ごぼう,りんご	米,さとう,かたくりこ,こんにやく,さといも	なたね油,サラダ油,ごま油	601	801	
16	月		たいめし 大豆入りかき揚げ 柚子香和え けんちんみそ汁	まだい,いか,大豆,とうふ,油あげ,みそ	牛にゆう,煮干し,こんぶ	にんじん,ねぎ,いんげん,こまつな	たまねぎ,はくさい,きゅうり,ゆずす,えのき,ごぼう	米,さつまいも,こむぎこ,さとう,こんにやく,さといも	なたね油,ごま油	560	747	
17	火		ごはん 高知風チキン南蛮 土佐あえ 鯛のあら汁 ゆずゼリー	とり肉,ちくわ,かつお節,とうふ,まだい(アラ),みそ	牛にゆう,わかめ,こんぶ,アガー	こまつな,ねぎ	はくさい,たまねぎ,ゆずす	米,かたくりこ,さとう	油,マヨネーズ	727	969	
18	水		★【中学校1年生】テーブルマナー給食★ 修学旅行前にナイフとフォークで食べる練習をします。									
18	水		ごはん マーマレードチキン グリーンサラダ コーンスープ ぶどうゼリー	とり肉,ベーコン	牛にゆう,アガー	こまつな,にんじん,パセリ	マーマレード,キャベツ,だいこん,コーン,たまねぎ,ぶどうジュース	米,こむぎこ,さとう	オリーブ油,バター	679	905	
19	木		ごはん じゃが豚キムチ 干し大根とひじきのサラダ 金時煮豆	ぶた肉,かまぼこ,きんときまめ	牛にゆう,ひじき,こんぶ	にんじん,ねぎ	はくさい(キムチ),たまねぎ,はくさい,干しだいこん,きゅうり,キャベツ	米,じゃがいも,さとう	ごま油,ごま	579	772	
20	金	春分の日										
23	月		★ ★ ★ おたのしみメニュー ★ ★ ★								659	878
24	火		小学校 : 卒業式・修了式				中学校 : 修了式					
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									3月の平均		601	801
									Kcal	Kcal		

< 給食室より >

今年度の給食も3月23日をもって終了します。今年度の給食 総実施日数は192日でした。

大月町は、新鮮でおいしい食材に恵まれ、地元食材を取り入れた学校給食を実施することができています。これは、他の地域でもできることではありません。食材の確保や取りまとめ、配送などの条件を合わせて、地元食材をふんだんに取り入れることは地域の方々や生産者の方の協力があってこそできることです。本当にありがとうございます。

来年度も大月の子どもたちのために、調理師と共に安心安全でおいしい給食を作っていきたいと思っております。

1年間、ありがとうございました。



おおつきちゅうがっこう えいよう きょうしつ かまた
大月中学校 栄養教諭 鎌田