



あか ち にく 血や肉となる
みどり からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
き ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて

ねんかん はんせい 1年間の反省をしよう



	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 ひなあられ むぎ 麦ごはん ポークカレー	2 ひじきのいために ちきんみそかつ ごはん はるやまい 春野菜の みそしる	3 こまつなのおひたし さばのみそに ごはん かき玉汁	4 ちゅうかあえ はるまき ごはん ちゅうか スープ
	赤 牛乳、ぶたにく、スキムミルク	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ、ひじき、あぶらあげ	牛乳、さば、かつおぶし、たまご、とうふ	牛乳、とりにく
	緑 たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーンにんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、	かぶ、キャベツ、にんじん、こんにやく、しいたけ、いんげん	こまつな、にんじん、もやし、しいたけ、たまねぎ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、もやし、ちんげんさい、しいたけ、ほうれんそう
	黄 こめ、むぎ、じゃがいも、カレールウ、ひなあられ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	こめ、さとう	こめ、こむぎ、はるさめ、ごまあぶらかたくりこ、ごま、さとう
小	Kcal 658 P 20.5 F 18.5 Ca 297 塩分 1.8	Kcal 641 P 25.7 F 18.9 Ca 345 塩分 1.9	Kcal 601 P 24.8 F 17.5 Ca 536 塩分 2.1	Kcal 628 P 20.5 F 20.4 Ca 283 塩分 2.2
中	778 23.3 20.6 309 2.1	800 29.7 25.4 368 2.1	734 30.2 20.6 600 2.7	718 23.1 20.9 295 2.5

げつようび

休食校

幼稚園

中学校3年

中学校3年

こんだて	7 シーフードサラダ トマトオムレツ チョコッ パン アルファベット スープ	8 かぶのつけもの めばるのしおこうじやき クレーフ ちらし ずし そうめん じる	9 ブロッコリーサラダ 桜しゅうまい (小2 中3こ) そふと めん カレー南蛮 かけじる	10 ごもくまめ ささかまのいそべあげ (幼1小2こ) ごはん こんさいの みそしる	11 マカロニサラダ おろしハンバーグ ごはん あさり スープ
	赤 牛乳、とりにく、かいそう、えび	牛乳、油揚げ、卵、なると、昆布、めばる	牛乳、しゅうまい、ぶたにく、なると	牛乳、ささかま、のり、とうふ、みそ、だいず、とりにく、さつまあげ、こんぶ	牛乳、ハンバーグ、あさり、わかめ、ツナ
	緑 たまねぎ、にんじん、コーン、もやし、きゅうり、トマト	にんじん、れんこん、しいたけ、かんぴょう、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、かぶ、しめじ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、コーン、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ	だいこん、白菜、にんじん、ごぼう、ねぎ、たけのこ、こんにやく	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、コーン
	黄 小麦、チョコ、砂糖、マカロニ、ドレッシング	こめ、さとう、そうめん、クレーフ	そふとめん、ざらめ、かたくりこ、こむぎこ	こめ、あぶら、さといも、砂糖、小麦粉	米、春雨、ごま油、マカロニ、卵なしマヨネーズ
小 Kcal 641 P 29.3 F 23.3 Ca 361 塩分 2.7		小 Kcal 700 P 25.8 F 18.0 Ca 414 塩分 2.5	小 Kcal 658 P 28.4 F 18.2 Ca 323 塩分 2.9	小 Kcal 653 P 25.8 F 18.0 Ca 320 塩分 3.0	小 Kcal 672 P 25.1 F 22.4 Ca 287 塩分 2.3
中 Kcal 813 P 34.7 F 27.6 Ca 395 塩分 3.3		中 Kcal 802 P 29.6 F 19.1 Ca 429 塩分 2.7	中 Kcal 872 P 36.4 F 21.9 Ca 351 塩分 3.7	中 Kcal 653 P 25.8 F 18.0 Ca 320 塩分 3.0	中 Kcal 672 P 25.1 F 22.4 Ca 287 塩分 2.3
休食校		幼稚園	中学校	中学校	中学校
こんだて	14 ジャム ツナサラダ コッパン スパゲッティ ナポリタン	15 なっとう たくあんあえ むぎ 麦ごはん 肉じゃが	16 おかかあえ いわしふらい (小2 中3こ) いろいろ ごはん のっぺいじる	17 もやしのサラダ りんご ごはん ちゅうか どん	18 きくらげのあえもの しろみざかなの みそまよやき ごはん すいとんじる
	赤 牛乳、ぶたにく、ハム、チーズ、とりにく	牛乳、なっとう、ぶたにく、かつおぶし	牛乳、いわし、鶏肉、豆腐、ちくわ、鰹節	牛乳、豚肉、えび、うずらの卵	牛乳、ホキ、みそ、鶏肉、油揚げ、みそ
	緑 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、きゅうり、キャベツ	にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん、ほうれんそう、もやし、たくあん	にんじん、こんにやく、ねぎ、ごぼう、もやし、こまつな	人参、たけのこ、白菜、玉葱、きゅうり、しいたけ、しょうが、いんげん、りんご、もやし	たまねぎ、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんにやく、きくらげ、きゅうり、にんじん
	黄 パン、スパゲッティ、オリーブ油、	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら、じゃがいも、かたくりこ	こめ、油、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	米、砂糖、小麦粉、春雨、ドレッシング
小 Kcal 675 P 26.4 F 17.7 Ca 529 塩分 1.8		小 Kcal 628 P 28.0 F 14.8 Ca 289 塩分 1.8	小 Kcal 670 P 25.1 F 20.6 Ca 407 塩分 1.9	小 Kcal 651 P 28.5 F 18.2 Ca 308 塩分 1.4	小 Kcal 650 P 25.1 F 17.7 Ca 302 塩分 2.2
中 Kcal 881 P 33.2 F 21.1 Ca 606 塩分 2.2		中 Kcal 748 P 33.1 F 16.4 Ca 305 塩分 2.2	中 Kcal 807 P 29.4 F 24.3 Ca 464 塩分 2.1	中 Kcal 771 P 32.9 F 20.4 Ca 325 塩分 1.8	中 Kcal 779 P 31.2 F 20.1 Ca 320 塩分 2.6
休食校 中3		中3	幼稚園 中3	釧路小 半田釧路小 中3	睦合小 釧路小 半田釧路小 幼稚園 中3

給食の時間をふいかえろう。できたものには、□に✓を入れましょう。

協力して給食の準備
をすることができた。



感謝の気持ちを持って
食べることができた。



嫌いな食べ物でも
一口でも食べることが
できた。



卒業・進級
おめでとうございます。



略	3月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	652(650)	791(830)
P	たんぱく質 (g)	25.3(21~32)	30.1(27~40)
一	炭水化物 (g)	93.7	117
F	脂質 (g)	18(14~21)	21(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	351	388
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.5(2.5)

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☎581-0250
★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

給食センター日記 桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

