

2026年3月栄養価(小)

白川村学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ごもくうどん・きんとんパイ・うま煮・牛乳	604	24.8	19.1	2.3
3	火	ちらしずし・花がた豆腐バーグ・三色あえ・春のすまし汁・ももゼリー・牛乳	627	25.9	22.8	2.0
4	水	食パン・チョコクリーム・魚のカラフル焼き・細寒天サラダ・ABCスープ・牛乳	554	22.6	20.1	2.2
5	木	麦ご飯・豚肉と高野豆腐のあげ煮・カミカミソテー・みそけんちん汁・牛乳	562	27.8	15.3	2.2
6	金	結旨豚カレー・きなこタフィ・コールスローサラダ・牛乳	614	22.9	18.8	1.2
9	月	麦ご飯・つくねのてり焼き・野菜いため・豚汁・牛乳	592	24.1	17.1	2.1
10	火	麦ご飯・ちくわのいそべあげ・おひたし・肉じゃが・牛乳	635	29.4	24.4	2.4
11	水	アオイロカフェのベーグル・オムレツ・海藻サラダ・ビーフシチュー・牛乳	535	21.5	15.7	1.6
13	金	結旨豚キムチ丼・ひじきサラダ・白菜汁・牛乳	573	21.3	14.6	1.9
16	月	焼きそば・春巻き・切干大根の中華あえ・オレンジ・牛乳	645	24.3	16.9	1.6
17	火	麦ご飯・石豆腐と結旨豚のみそ焼き・白川野菜畑の雪景色・秋のみかく汁・牛乳	567	22.6	18.4	1.9
18	水	うめちりごはん・白身魚フリッター・ブロッコリーいため・ゆばのすまし汁・牛乳	629	25.9	23.9	2.4
19	木	麦ご飯・とり肉のレモンあげ・のり酢あえ・つみれ汁・牛乳	575	22.7	15.8	2.3
23	月	麦ご飯・結旨豚のりんごソース・五目きんぴら・すまし汁・牛乳	566	22.8	18.6	1.9
24	火	麦ご飯・マーボー豆腐・シュウマイの衣揚げ・バンサンスー・米粉クレープ・牛乳	594	27.6	22.6	1.8



いま かくねん す さいご つき
今の学年で過ごす最後の月となりました。
ねんかん か かせ きょうしゅくじかん す
この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方
まいにち しゅくじ しかな
や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。
した ひょう
下の表で、できるようになったこと、よくできた
かくにん
ことを確認しましょう。

☐ にチェックを入れてね!



<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事を することができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つ ことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付け に協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を 作ってくれた人に感謝の 気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べると きは、栄養のバランスを 考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時 間と量を決めて食べるこ とができた。(食べ過ぎ なかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も 欠かさず食べた。

~献立紹介~

石豆腐と結旨豚のみそ焼き

【材料・4人分】

- ・結旨豚ももこま切 120g
- ・石豆腐 80g
- ・ねぎ 20g
- ・しいたけ 20g
- ・みそ(あいだみそ) 30g
- ・砂糖 大さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

【作り方】

- ①石豆腐は、小さく三角に切る
- ②ねぎ、しいたけは、みじん切りにする
- ③②と結旨豚、調味料をまぜあわせる
- ④③を耐熱の容器、または紙カップに入れる
- ⑤オーブンで焼く
(180℃で、12~15分)

※ごはんは、ぴったりで
※野菜は、好みの野菜を使用してくださ
い

