



【今月の栄養価】
エネルギー = 622Kcal (基準値)
たんぱく質 = 24.0g (21.1g～32.5g)
しじつ = 19.0g (14.4g～21.6g)

*栄養価（基準値）は、小学校3・4年生の数値です。
中学生は、この約1.3倍になります。



令和7年 2月28日
弟子屈町学校給食センター

日	こ ん だ て め い		黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
曜日	しゅしょく	ぶくしょく			
3 日	ごはん	さばのみそに	こめ さとう・でんぶん	さば	
		さんしょくやさいのごまあえ	ごま・さとう	牛乳	はくさい・にんじん・こまつな
		けんちんじる	いも・あぶら	★ とうふ・あげ・とりにく	にんじん・ごぼう・ながねぎ
		ひなまつり さんしょくゼリー	さとう・あぶら	とうにゅう（だいず）	もも・りんご
月 曜					
4 日	コッペスライス	えびすかぼちゃコロッケ	こむぎこ・さとう・こむぎこ・ばんこ・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・だいず	かぼちゃ・パプリカ
		たまごスープ		たまご・とりにく 牛乳	★ にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
		カスタードクリーム	こむぎこ・さとう・なまクリーム	ぎゅうにゅう・たまご	
		★ ストリングチーズ（さけるチーズ）		★ チーズ（ぎゅうにゅう）	
火 曜					
5 日	ごはん	だいこんとぶたにくのもの	こめ さとう・あぶら	ぶたにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
		ほうれんそうのおひたし		かつお 牛乳	ほうれんそう・もやし・しめじ
		みそしる（いも）	いも		★ にんじん・たまねぎ
水 曜					
6 日	ごはん	パイコーハン	こめ ごまあぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	★ だけのこ・はくさい・しいたけ・ながねぎ・しょうが・きくらげ・にんにく
		ナムル	さとう・ごま・ごまあぶら	牛乳	もやし・きゅうり・にんじん・にんにく
		わかめスープ		とりにく・わかめ	★ ながねぎ・しいたけ・にんじん
木 曜					
7 日	スパゲッティ	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	★ たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
				牛乳	
		★ てしかがのぎゅうまん	こむぎこ・さとう・あぶら・ごま	★ ぎゅうにく・だいず	たまねぎ・りんご・オレンジ
金 曜					
10 日	ごはん	にくじゃがコロッケ	こめ・じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぶん・ラード・さとう	ぶたにく	たまねぎ
		はくさいのおひたし		かつお 牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
		よしのじる	でんぶん	★ とうふ	ながねぎ・にんじん
月 曜					
11 日	ミルクロールパン	とりにくのトマトに	こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう	とりにく	★ ★ トマト・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・しいたけ
		ブロッコリーのツナあえ	マカロニ・マヨネーズ	まぐろ 牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
		たまねぎのスープ		とりにく	★ ★ たまねぎ・しいたけ・にんじん
火 曜					
12 日	ごはん	おやこどん	こめ あぶら・さとう	とりにく・たまご	★ ★ たまねぎ・だけのこ・しいたけ・グリーンピース
		もやしのサラダ（ちゅうかふう）	ごまあぶら・さとう・ごま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
		みそしる（こまつな）		あげ	こまつな・にんじん
水 曜					
13 日	ごはん	ポークカレー	こめ・いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウ	ぶたにく	★ たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
		サワーキャベツ	さとう	牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
		【弟子屈中・川湯中】すだちゼリー	さとう・でんぶん		すだち
木 曜					
14 日	うどん	ぶたにく ときのこのあんかけうどん	うどん・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・たまご・あげ・こうやどうふ	★ しめじ・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・しょうが
				牛乳	
		じゃがいものそぼろに	でんぶん・いも・さとう	とりにく	★ たまねぎ・グリーンピース・しょうが
金 曜					
17 日	ごはん	しろみざかな のフライ	こめ パンこ・マヨネーズ	さかな	★ たまねぎ・パセリ・レモン
		だいこんときゅうりのそくせきづけ		かつお 牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
		みそしる（ナメコ）		★ とうふ	なめこ・ながねぎ
月 曜					
18 日	コッペスライス	とりにくのチーズやき	こむぎこ あぶら	とりにく・チーズ	★ たまねぎ・ピーマン・トマト
		はくさいのスープ		とりにく・ベーコン 牛乳	★ はくさい・にんじん・しいたけ
		パイナップルジャム	さとう・コーンスターチ		パイナップル
		【弟子屈小・川湯小】すだちゼリー	さとう・でんぶん		すだち
火 曜					
19 日	ごはん	ぶたにくのからみそどん	こめ・ごま・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	★ たまねぎ・しょうが・ピーマン
		こまつなのおひたし		かつお 牛乳	こまつな・もやし・しめじ
		みそしる（タケノコ）		あげ	だいこん・にんじん
水 曜					
21 日	ごはん	ハヤシルライス	こめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	★ ★ たまねぎ・にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリーンピース
		コールスローサラダ	さとう・あぶら・マヨネーズ	牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
		【美留和小・和琴小・弟子屈高校】すだちゼリー			
			さとう・でんぶん		すだち
金 曜					

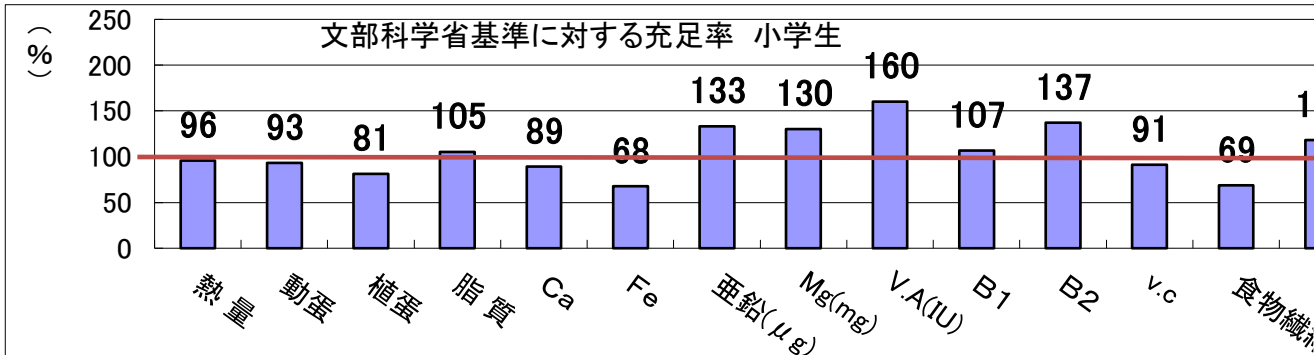
*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

弟子屈町学校給食

3月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 251 食 158.2 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	96	93	81	105	89	68	133
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	622	15.9	8.1	19.0	311	2.0	2.7
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	130	160	107	137	91	69	118
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	65	321	0.43	0.55	23	3.1	2.4

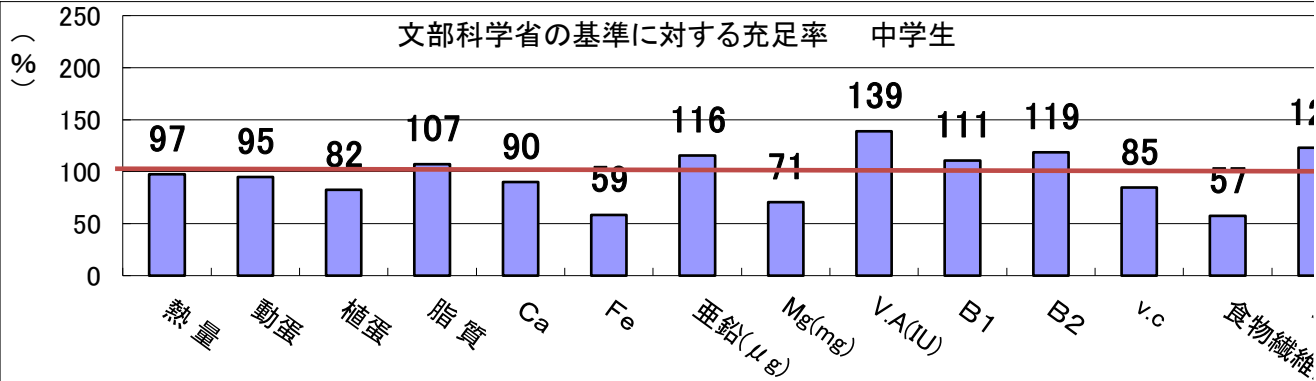


弟子屈町学校給食

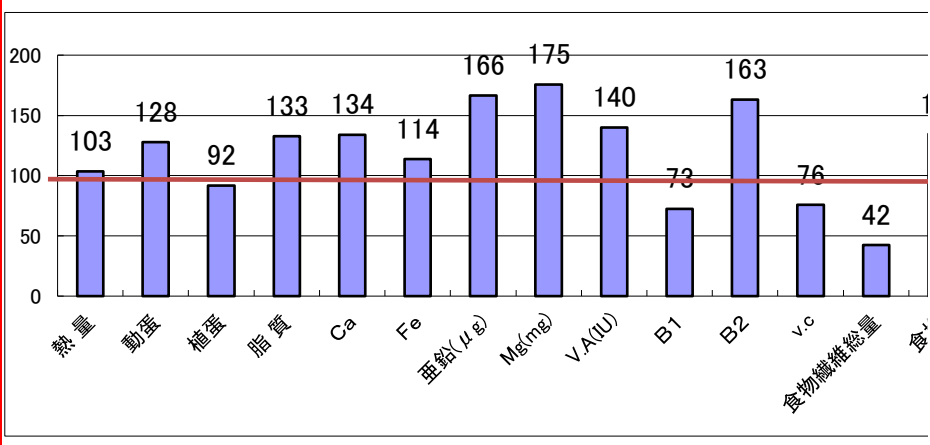
3月

平均摂取量及び充足率(中学生)

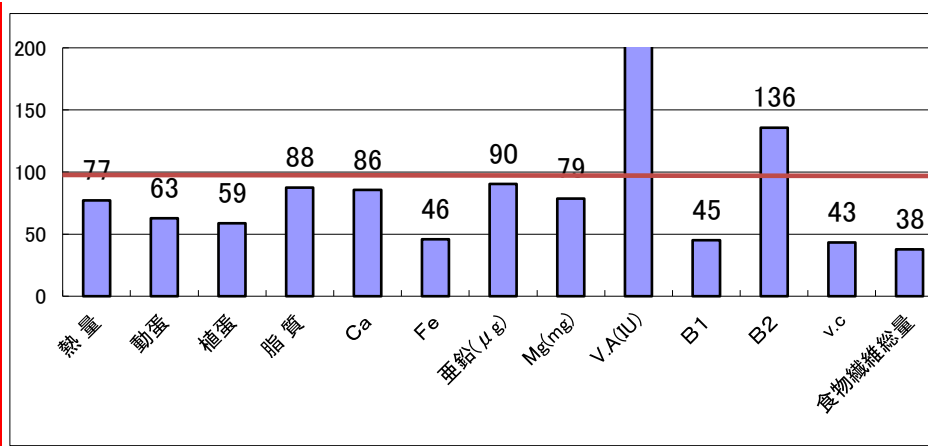
1 日平均食数 160 食 205.7 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	97	95	82	107	90	59	116
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	809	20.6	10.6	24.7	405	2.6	3.5
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	71	139	111	119	85	57	123
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	85	416.86	0.55	0.71	29.6	4.0	3.1



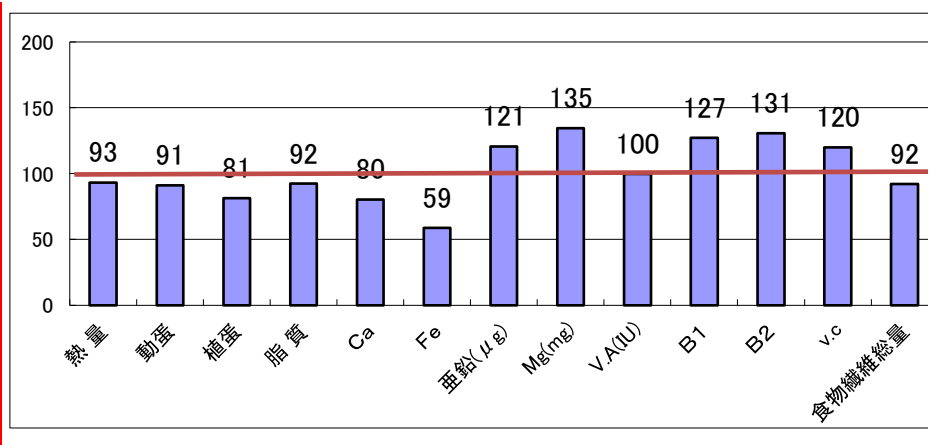
	献立名	399食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月3日曜日	ぎゅうにゅうごはん 三色野菜の胡麻和え けんちん汁 さばの味噌煮 ひな祭り三色ゼリー	715 kcal タンパク質 30.9 g 脂質 24.1 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校生 131 2月13日 147	摂取量	715	22	9.2	24.1	469	3.41	3.33
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	103	128	92	133	134	114	166
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	88	279.7	0.3	0.7	18.9	1.9	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	175	140	73	163	76	42	134



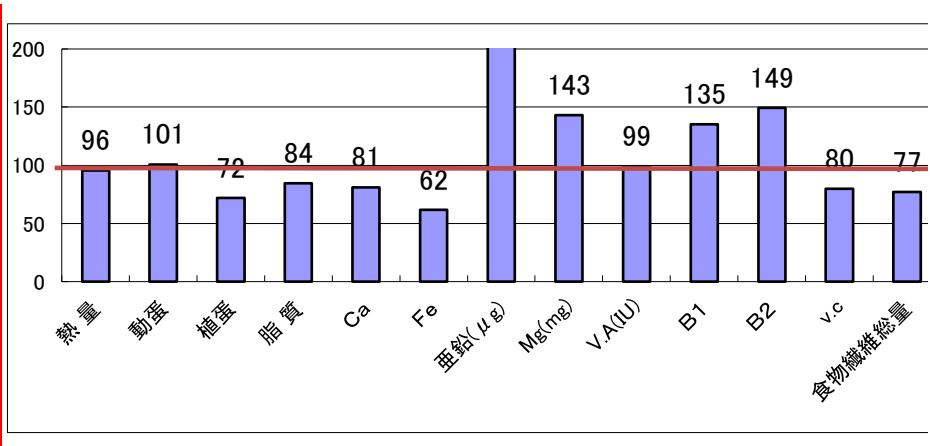
	献立名	413食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月4日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス たまごスープ 加タードクリーム えびすかぼちゃコロケ STRINGチーズ（さけるチーズ）	699 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 24.4 g 数量単位	小学生食数 283 中学生・高校生 130 2月14日 157	摂取量	699	17	8.6	24.4	300	1.38	1.81
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	77	63	59	88	86	46	90
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	39	501.3	0.2	0.5	10.8	1.7	0.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	79	251	45	136	43	38	34



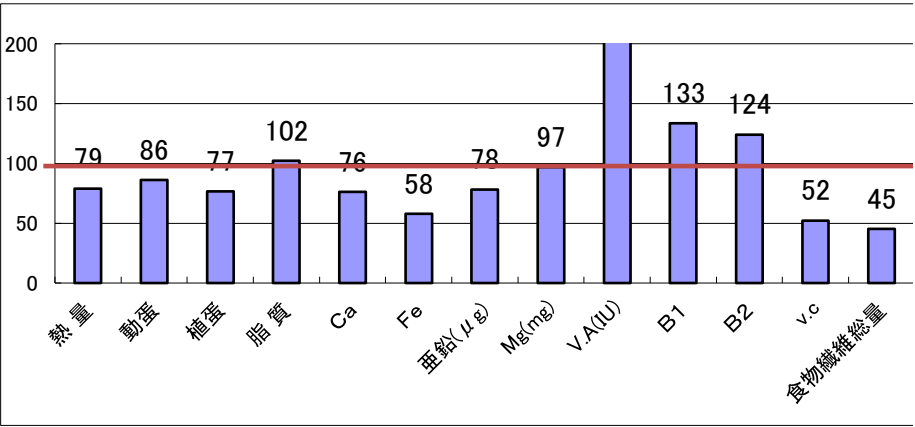
	献立名	397食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月5日水曜日	ごはん ぎゅうにゅう 大根と豚肉の煮物 お浸し（ほうれん草・もやし） みそしる（いも）	606 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 16.6 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校生 127 2月14日 147	摂取量	606	16	8.1	16.6	282	1.76	2.41
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	93	91	81	92	80	59	121
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	67	199.9	0.5	0.5	30.0	4.2	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	135	100	127	131	120	92	116



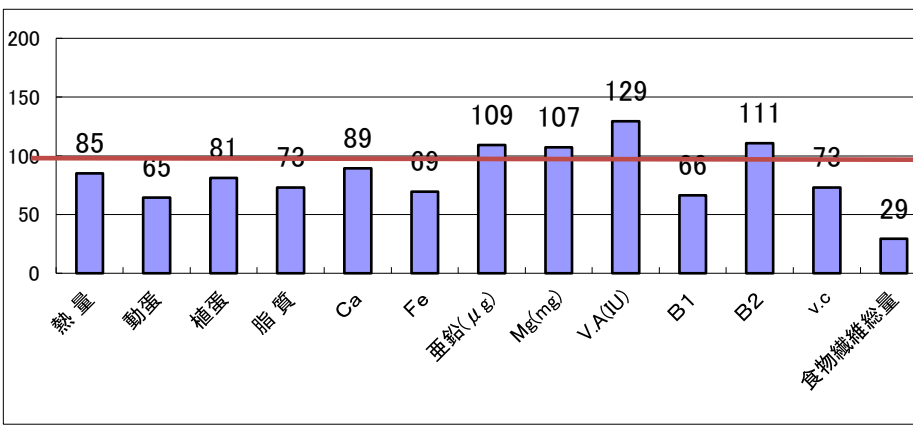
	献立名	430食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月6日木曜日	ぎゅうにゅう パイコー飯 ナムル わかめスープ	621 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 15.2 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校生 162 2月14日 179	摂取量	621	17	7.2	15.2	283	1.86	4.10
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	96	101	72	84	81	62	205
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	72	198.2	0.5	0.6	20.0	3.5	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	143	99	135	149	80	77	93



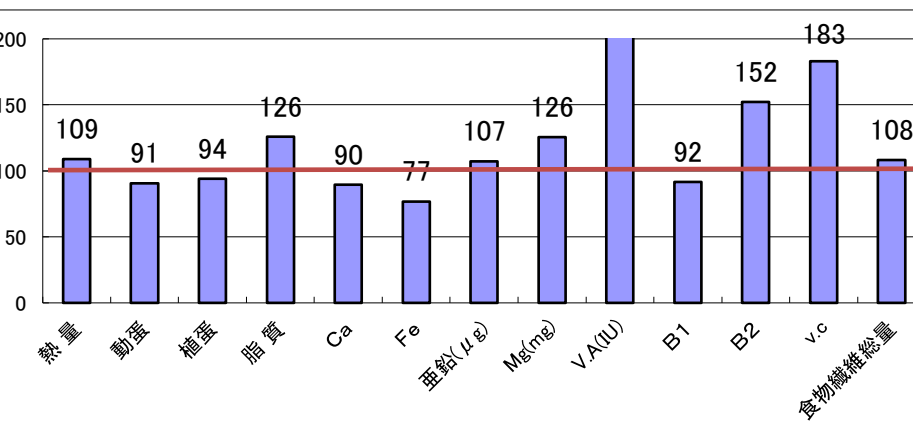
	献立名	431食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月7日 金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース 弟子屈の牛まん	732 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 25.4 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 159 2月14日 139	摂取量	732	25	7.7	25.4	266	1.74	1.56
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	79	86	77	102	76	58	78
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	49	606.9	0.5	0.5	13.0	2.0	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	97	303	133	124	52	45	144



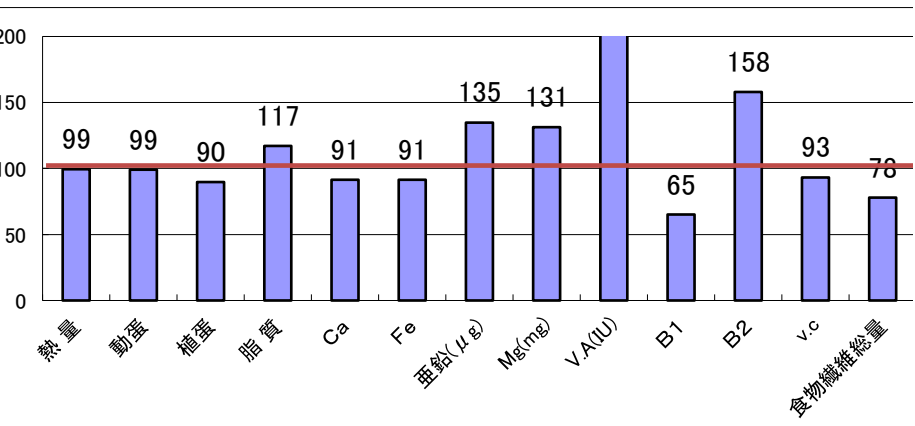
	献立名	476食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月10日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃがコロッケ お浸し(白菜) 吉野汁2	552 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 13.2 g 数量単位	小学生食数 268 中学生・高校 208 2月14日 127	摂取量	552	11	8.1	13.2	313	2.08	2.19
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	85	65	81	73	89	69	109
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	54	258.6	0.3	0.4	18.3	1.3	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	107	129	66	111	73	29	97



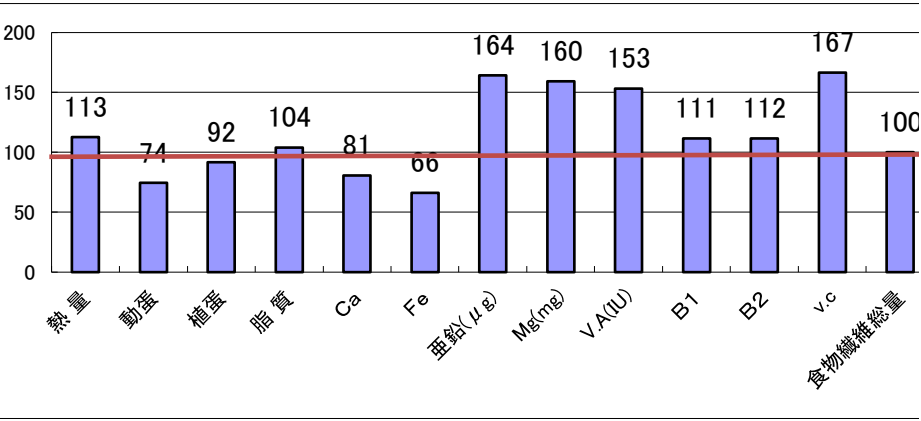
	献立名	470食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月11日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン とりにくのトマト煮 ブロッコリーのツナ和え 玉葱のスープ	707 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 22.6 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 205 2月14日 269	摂取量	707	15	9.4	22.6	313	2.31	2.14
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	109	91	94	126	90	77	107
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	63	476.2	0.4	0.6	45.8	4.9	2.3
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	126	238	92	152	183	108	115



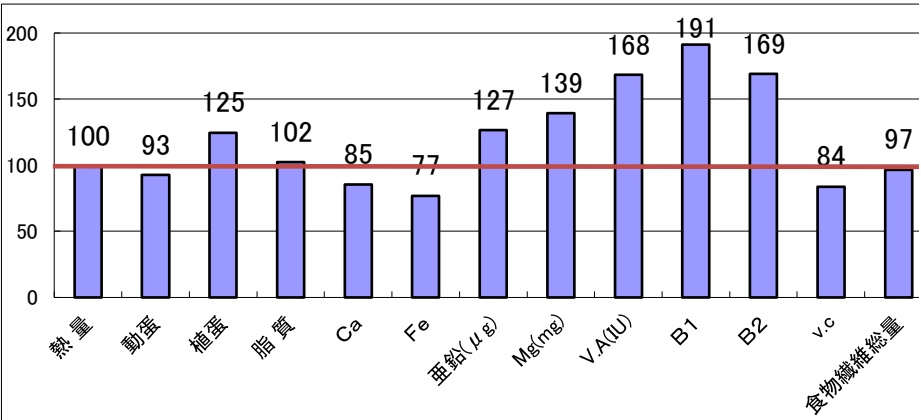
	献立名	476食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月12日 水曜日	ぎゅうにゅう 親子丼 もやしのサラダ(中華風) 味噌汁(小松菜)	646 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 21.1 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 206 2月14日 168	摂取量	646	17	9.0	21.1	320	2.74	2.70
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	99	99	90	117	91	91	135
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	66	452.4	0.3	0.6	23.3	3.5	2.1
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	131	226	65	158	93	78	104



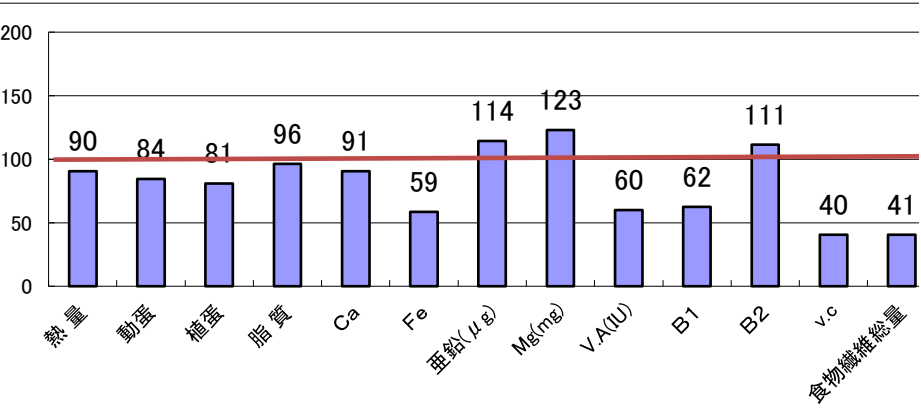
	献立名	426食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月13日木曜日	ぎゅうにゅう パークカレー サワーキャベツ 【弟子屈中・川湯中】 すだちゼリー	734 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 18.7 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 161 2月14日 102	摂取量	734	13	9.2	18.7	283	1.99	3.29
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	113	74	92	104	81	66	164
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	80	306.1	0.4	0.4	41.7	4.5	2.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	160	153	111	112	167	100	132



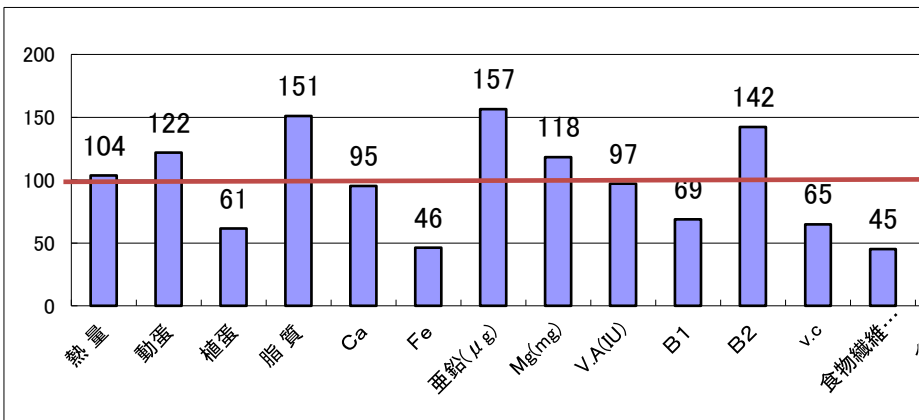
	献立名	329食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月14日金曜日	ぎゅうにゅう 豚肉と茸のあんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮	647 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 18.4 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 57 2月14日 162	摂取量	647	16	12.5	18.4	299	2.31	2.53
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	100	93	125	102	85	77	127
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	70	336.6	0.8	0.7	20.9	4.3	4.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	139	168	191	169	84	97	210



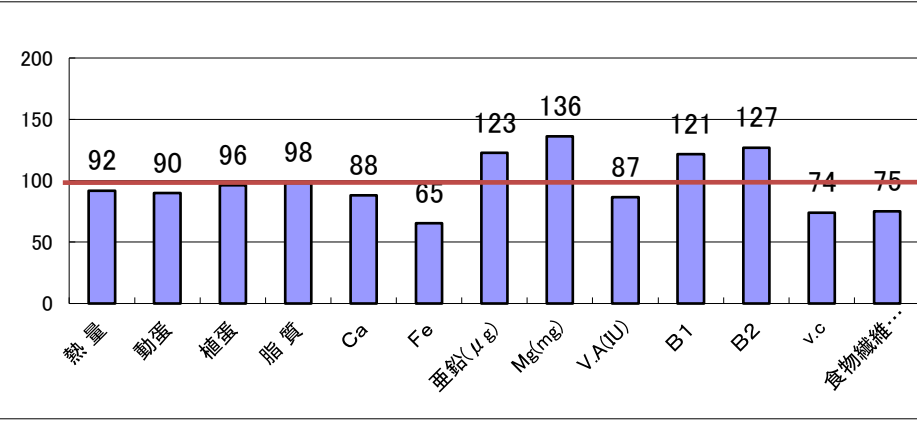
	献立名	443食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月17日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 白身魚のフライ1 味噌汁(なめこ) 大根ときゅうりのそくせき漬け	588 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 17.4 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 174 2月14日 116	摂取量	588	14	8.1	17.4	317	1.76	2.28
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	90	84	81	96	91	59	114
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	120.1	0.2	0.4	10.1	1.8	2.5
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	123	60	62	111	40	41	127



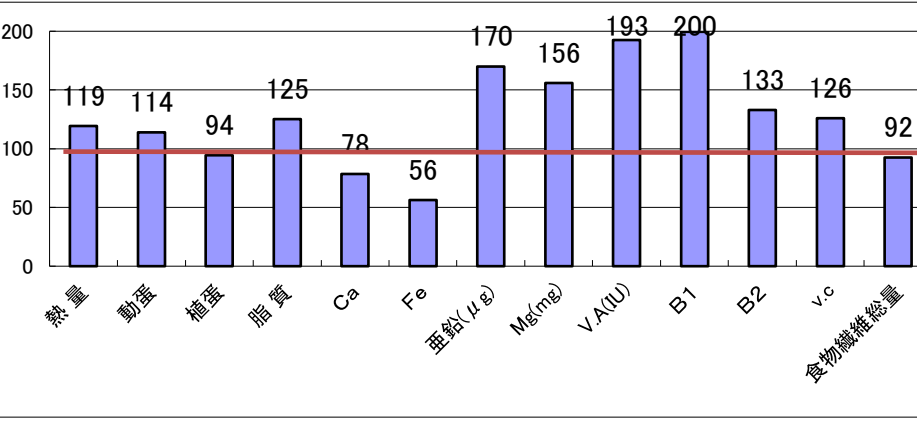
	献立名	446食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月18日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス 白菜のスープ パイナップルジャム とりにくのチーズ焼き 【弟子屈小・川湯小】 すだちゼリー	673 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 27.2 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 176 2月14日 235	摂取量	673	21	6.1	27.2	334	1.39	3.13
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	104	122	61	151	95	46	157
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	59	194.3	0.3	0.6	16.2	2.0	1.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	118	97	69	142	65	45	79



	献立名	216食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月19日水曜日	ぎゅうにゅう 豚肉の辛味噌丼 お浸し（小松菜・もやし） 味噌汁（大根）3	598 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 17.7 g 数量単位	小学生食数 41 中学生・高校 175 2月14日 144	摂取量	598	15	9.6	17.7	308	1.96	2.45
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	92	90	96	98	88	65	123
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	68	173.5	0.5	0.5	18.5	3.4	3.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	136	87	121	127	74	75	158



	献立名	409食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月 21 日 金 曜 日	ぎゅうにゅう ハヤシライス コールスローサラダ 【美留和小・和琴小・弟子屈高校】 すだちゼリー	775 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 22.6 g 数量単位	小学生食数 236 中学生・高校 173	摂取量	775	19	9.4	22.6	274	1.69	3.40
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	119	114	94	125	78	56	170
			2月14日 122		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	78	385.3	0.8	0.5	31.5	4.2	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	156	193	200	133	126	92	110



	献立名				熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
3月	+すだちゼリー	38 kcal タンパク質 0.0 g 脂質 0.0 g 数量単位		摂取量	38	0	0.0	0.0			
				基準量							
				充足率(%)							
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量							
				基準量							
				充足率(%)							

