

令和6年

# 3月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



3月の目標

● 1年間の給食をふりかえろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・こまつな  
ほうれん草・チンゲンサイなどで



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにE補給-のもとになる	E補給-(kcal) 加ゆム(mg)
	<b>★★★ 【行事食】 ひなまつり ★★★</b>				
1 金	ちらし寿司 牛乳	えび たまご 牛乳	にんじん しいたけ れんこん かんぴょう さやえんどう	米 三温糖	⊙ 630
	花型豆腐ハンバーグ	とり肉 豆腐 おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	植物油 砂糖 片栗粉	⊙ 470
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	ごま 三温糖	⊙ 766
	すまし汁	あさり はんぺん 削り節 わかめ	だいこん みつば こまつな		⊙ 559
	ひなあられ			米 砂糖	
4 月	ごはん 牛乳	牛乳		米	⊙ 604
	さわらの磯辺フライ	さわら 青のり		パン粉 小麦粉 片栗粉 植物油 大豆油	⊙ 297
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	⊙ 744
	沢煮椀	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきたけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	⊙ 328
	こんにゃくの にんにく 醤油炒め		こんにゃく にんにく	米油 三温糖	
5 火	菜飯 牛乳	牛乳	高菜 青菜	米	⊙ 657
	厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ 豚肉 みそ 大豆たんぱく	しょうが えだまめ	米油 三温糖 片栗粉	⊙ 465
	ごま和え		キャベツ さやいんげん こまつな にんじん	ごま 三温糖	
	呉汁	削り節 大豆 豆腐 みそ 豆乳	だいこん にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	米油 じゃがいも	⊙ 822
	さつまいもの甘煮			さつまいも 砂糖	⊙ 530
6 水	メロンパン 牛乳	牛乳		メロンパン	⊙ 681
	かぼちゃのキッシュ	卵 豆乳 おから ワインナー チーズ	かぼちゃ ほうれん草		⊙ 366
	花野菜シーザーサラダ		ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン コーン	シーザードレッシング クルトン	
	コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	じゃがいも	⊙ 822
	オレンジ		オレンジ		⊙ 405
7 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		米	⊙ 642
	豚肉と厚揚げのチリソース煮	豚肉 生揚げ	にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく	片栗粉 卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油	⊙ 368
	パンサンスー	卵	きゅうり にんじん きくらげ	はるさめ 三温糖 ごま油	⊙ 770
	中華風コーンスープ	削り節	にんじん たまねぎ えのきたけ コーンクリーム チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも 片栗粉	⊙ 409
	オムライス ケチャップ	卵		砂糖	
8 金	チキンライス	とり肉 大豆たんぱく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト缶	米 米油 三温糖	⊙ 658
	牛乳	牛乳			⊙ 408
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも ABCマカロニ	⊙ 758
	ヨーグルト	ヨーグルト			⊙ 420
11 月	うどん 牛乳	牛乳		うどん	⊙ 678
	もち米つき肉団子	豚肉 とり肉	たまねぎ	もち米 パン粉 でん粉 砂糖	⊙ 354
	アーモンド和え		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド 三温糖	
	うどん汁	豚肉 削り節 油揚げ なると	にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	米油	⊙ 748
	ミニたい焼き			たいやき	⊙ 384
12 火	わかめごはん	わかめ		米	⊙ 601
	牛乳 ミルメーク	牛乳			⊙ 350
	メバルの塩焼き	メバル			
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	⊙ 750
	豚汁	豚肉 削り節 豆腐 みそ ねぎ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	⊙ 380

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにE補給-のもとになる	E補給-(kcal) カルシウム(mg)
<b>★★★ 【中学校卒業式・南小校長先生の思い出給食】 ★★★</b>					
水	ツイストパン 牛乳	牛乳		ツイストパン	694
	レバーのからあげ	豚肉	しょうが にんにく	でん粉 米油 三温糖	403
	もち麦入りカラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング 三温糖	-
	かぼちゃシチュー	ベーコン 牛乳 いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ	じゃがいも	-
	オレンジ		ネーブル		
木	ひじきごはん 牛乳	牛乳 油揚げ ひじき 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	米 米油 三温糖	593
	ツナと高野豆腐のたまご焼き	卵 脱脂粉乳 ツナ 高野豆腐	にんじん たまねぎ	卵不使用マヨネーズ 三温糖 片栗粉	465
	ごまこんぶ和え	昆布	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	744
	じゃがいものみそ汁	削り節 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも	684
	㊦味付け小魚	 かたくちいわし		砂糖	
金	ごはん 牛乳	牛乳		米	653
	おろしハンバーグ	とり肉 豚肉	だいこん えのきたけ しいたけ	三温糖 片栗粉	511
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	792
	青菜と油揚げのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	たまねぎ もやし こまつな にんじん ねぎ		601
月	麦ごはん 牛乳	牛乳		米	629
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆たんぱく みそ	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし にら	米油 三温糖 片栗粉 ごま油	305
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 三温糖 片栗粉 ごま油 大豆油 米油	799
	わかめスープ	削り節 なんと わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ		329
	ひとくち杏仁			ひとくち杏仁	
火	ごはん 牛乳	牛乳		米	624
	さばみそ煮	さば みそ		砂糖 でん粉	365
	切干大根の煮物	昆布 油揚げ	にんじん だいこん しいたけ しらたき さやいんげん	米油 三温糖	765
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	にんじん だいこん はくさい ねぎ チンゲンサイ	片栗粉	405
浅漬け		キャベツ のざわな にんじん			
木	ごはん 牛乳	牛乳		米	624
	厚揚げの炒め物	豚肉 生揚げ	たまねぎ にんにく しめじ 赤ピーマン	ごま油	377
	たくあん和え	 かつお節	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たくあん漬	ごま	784
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	416
きなこだんご	きなこ		しらたま さとう		
<b>★★★ 【東小校長先生の思い出給食】 ★★★</b>					
金	麦ごはん 牛乳	牛乳		米	716
	海街ダイアリーカレー	豚肉 ちくわ こんぶ 大豆たんぱく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	米油 小麦粉 じゃがいも	331
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー こまつな コーン	和風ドレッシング 三温糖	862
	フルーツのゼリー和え		もも りんご パイン みかん	ソーダゼリー	362
<b>★★★ 【小学校卒業式】 ★★★</b>					
月	ラーメン ジョア	ジョア		中華めん	-
	にらまんじゅう	豚肉	キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが	米油 小麦粉	-
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ 赤ピーマン	三温糖 ごま ナムルドレッシング	756
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なんと	にんにく ねぎ にんじん だけのこ もやし はくさい チンゲンサイ	米油	845
	スイートポテト	卵 牛乳		さつまいも 砂糖	
<b>★★★ 【3学期修了式】 ★★★</b>					
火	ごはん 牛乳	牛乳		米	619
	赤魚の白醤油焼き	赤魚		砂糖	322
	肉じゃが	豚肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき	米油 じゃがいも 麩 三温糖	745
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ みずな		347
	さくらゼリー			さくらゼリー	

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満  
 今月の平均 エネルギー:小638kcal 中780kcal カルシウム:小408mg 中462mg 塩分:小2.3g 中2.9g