

# 3月 学校給食献立予定表 (小学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい) ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 米・パン・いも・さとう	6群 油・バター・ごま	
1 金	3月3日は「桃の節句」	主食 セルフ五目ごはん(ごはん)					米	614	
		副菜 (●セルフ五目ごはんのぐ)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう かんぴょう たけのこ しいたけ	さとう	あぶら	24.2
		主菜 ◇●花がたとうふバーグ	とり肉 とうふ おから		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう		17.0
		副菜 ●ゆばのすましじる	ゆば とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ			2.2
4 月	丼について知ろう	主食 牛どん(ごはん)					米	650	
		主菜 (牛どんのぐ)	牛肉		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ (しらたき)	さとう	あぶら	26.6
		副菜 ▲ほうれん草のごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし	さとう	ごま	18.7
		副菜 ●とうふとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ		ねぎ	じゃがいも		2.5
5 火	ごぼうについて知ろう	主食 ごはん					米	697	
		主菜 ●わふうおろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ しょうが にんにく 大こん りんご	さとう		24.0
		副菜 ▲●ごぼうサラダ	みそ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごま 卵不使用マヨネーズ	24.3
		副菜 ●みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	大こん 白さい ねぎ (こんにゃく)	里いも	あぶら	2.3
6 水	姿勢よく食べよう	主食 ごはん					米	640	
		主菜 さばのみそに	さば みそ				さとう		25.2
		副菜 ◇●キムチあえ				きゅうり もやし			21.2
		副菜 ○●おでんスープ	ちくわ さつまあげ ウインナー うすらたまご		にんじん	大こん			2.3
7 木	レモンについて知ろう	主食 ◇シエルパン					シエルパン	610	
		主菜 レモンパッパーチキン	とり肉		パセリ	赤ピーマン レモン		あぶら	27.5
		副菜 ●ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	27.3
		副菜 千切りやさいのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大こん			2.8
8 金	ポトフについて知ろう	主食 セルフタコライス(ごはん)					米	647	
		主菜 (●タコミート)	ぶた肉 だいずミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	25.0
		副菜 (☆チーズキャベツ)		チーズ		キャベツ			19.0
		副菜 ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		1.6
11 月	ひじきについて知ろう	主食 ごはん					米	695	
		主菜 ◇●コロッケ・小袋ソース	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら	23.1
		副菜 ●ひじきのいために	だいず あぶらあげ さつまあげ	ひじき	にんじん	(こんにゃく)	さとう	あぶら	22.7
		副菜 ◇●とうふチゲスープ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん いら	白さい ねぎ			2.7
12 火	さわらについて知ろう	主食 ごはん・▲のりこうみ		のり			米	ごま	601
		主菜 ●さわらうめしょうゆやき	さわら						23.5
		副菜 ●小まつなのびたし	あぶらあげ		にんじん 小まつな	もやし	さとう		15.7
		副菜 ●白さいと肉だんごのスープ	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん	白さい たまねぎ コーン	春雨 でんぶん		2.4
13 水	パンサンスーについて知ろう	主食 ごはん					米	661	
		主菜 ◇▲●マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいずミート みそ		にんじん いら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	あぶら	26.0
		副菜 ◇ポークしゅうまい(2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	小むぎこ パンこ でんぶん さとう		19.5
		副菜 ▲パンサンスー			にんじん	キャベツ	春雨 さとう	ごま ごまあぶら	2.3
14 木	ささみにについて知ろう	主食 ◇はちみつパン					はちみつパン	651	
		主菜 ●ささみカツ	とり肉 だいず				じゃがいも 米こ でんぶん さとう	あぶら	29.2
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう			25.6
		副菜 ◇☆やさしいシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら	2.1
15 金	海藻について知ろう	主食 ごはん					米	723	
		主菜 ◇ビーフカレー	牛肉		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら	23.5
		副菜 ◇▲●海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		中華ドレッシング	20.9
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					2.1
18 月	卒業おめでとうございます	主食 わかめごはん		わかめ			米	751	
		主菜 とり肉のレモンソースがけ	とり肉			レモンかじゅう	でんぶん さとう	あぶら	24.6
		副菜 コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング	26.4
		副菜 ●なめこじる	とうふ みそ		にんじん	ねぎ なめこ			2.6
		その他 ●おいおいケーキ	とうにゅう だいずこ			いちご	米こ さとう		
19 火	 <b>卒業式</b> 								
21 木	1年間の振り返りをしよう	主食 ◇ミルクパン					ミルクパン	722	
		主食 ◇やきそば	ぶた肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし	やきそばめん	あぶら	27.3
		主菜 ◇★えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん	あぶら	25.0
		副菜 にんじんサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル	2.9
22 金	 <b>修了式</b> 								

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・ねぎ・白菜

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満  
 今月の平均 エネルギー：667kcal たんぱく質：25.3g 脂質：21.8g 食塩相当量：2.3g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから▶

