

3月学校給食献立予定表 (小学校)

令和6年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名 (こんたてめい)		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)	
	※ 每日、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。		【赤】血や筋肉・骨になる たんぱく質		【緑】体のちょっとしたととのえる 無機質 飲用		【黄】エネルギーのもとになる ビタミン			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
	肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま				
ひなまつり献立 3月	主食 ごはん						こめ		652	
	主菜 ◇●とうふハンバーグでりやきソース	とりにく とうふ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう				24.6	
	副菜 ●なのはのツナあえ	ツナ	なの花 ほうれん草	きゅべつ			ごま ノンエッグマヨネーズ		20.8	
	副菜 ●すましジる	はんぺん ハマグリ とうふ	わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ					2.2	
	その他 ■●もものあんにんどうふ	とうにゅう		もも りんご果汁	さとう					
4火	主食 ◇◎やきそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん きゅべつ もやし	やきそばめん	あぶら			665	
	主菜 ◇●タコメンチ	たら たこ	あおさのり	きゅべつ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぶん	あぶら			28.0	
	副菜 ●▲ひじきいりごぼうサラダ		ひじき	ごぼう きゅうり コーン			ごまドレッシング		28.6	
	その他 ◇☆〇チーズドック	たまご	チーズ				こむぎこ さとう あぶら		2.4	
5水	主食 ごはん						こめ		686	
	主菜 ◇☆●ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	あぶら			21.5	
	副菜 ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		プロッコリー きゅべつ コーン			わふうドレッシング		18.8	
	その他 ふじさんゼリー						さとう		2.1	
6木	主食 ◇☆こうちやパン						パン		603	
	主菜 ○●トマトミートオムレツ	たまご とりにく		トマト たまねぎ	でんぶん	あぶら			21.1	
	副菜 コーンサラダ			にんじん プロッコリー コーン きゅべつ			コーンドレッシング		26.6	
	副菜 ごもくいためピーフン	ぶりにく		にんじん ピーマン たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	ピーフン	ごまあぶら			2.5	
7金	主食 わかめごはん		わかめ				こめ		645	
	主菜 ◇○☆●とりのからあげ (2c)	とりにく たまご		しょうが	でんぶん 小麦粉	あぶら			25.8	
	副菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん もやし	さとう				21.8	
	副菜 ●なめことあおさのみぞしる	とうふ みそ	あおさのり	にんじん なめこ ねぎ					2.1	
10月	主食 ごはん						こめ		677	
	主菜 ◇●はるまき	ぶりにく	にんじん	たまねぎ きゅべつ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 米粉	あぶら			20.9	
	副菜 ▲かいそうサラダ		わかめ	だいこん コーン きゅうり (こんにゃく)			ナムルドレッシング		22.6	
	副菜 マーボーはるさめ	ぶりにく みそ	にんじん ピーマン	ねぎ もやし たけのこ しいたけ	春雨 砂糖 でんぶん	ごまあぶら			2.4	
11火	非常食体験	主食 ◇☆チーズパン		チーズ			パン		644	
	主菜 ひじょうようぼうさいカレー			にんじん トマト コーン たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも				20.9	
	副菜 はくさいとベーコンのスープ	ベーコン かまぼこ		にんじん はくさい えのきだけ コーン					22.9	
	その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト		アロエ				2.3	
12水	主食 ごはん あじのり		のり				こめ		627	
	主菜 たらのてりやき	たら							27.0	
	副菜 ◇○☆▲●こんさいサラダ			にんじん れんこん ごぼう コーン	さとう	ドレッシング ごま ごま油			19.0	
	副菜 ●とうふとわかめのみぞしる	とうふ 油あげ みそ わかめ		たまねぎ えのきだけ					2.4	
13木	主食 ◇☆アップルパン				りんご		パン		690	
	主食 ◇ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	あぶら			27	
	主菜 ◇☆●ハムチーズサンド	ぶりにく とりにく	チーズ	たまねぎ	パン粉 小麦粉	あぶら			28.2	
	副菜 ●コールスローサラダ			にんじん きゅべつ きゅうり コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ			2.7	
14金	主食 ごはん						こめ		657	
	主菜 ぶりのてりやき	ぶり							28.2	
	副菜 ちぐさあえ	ハム		ほうれん草 きゅべつ もやし	さとう				19.5	
	副菜 ●だいこんのみぞしる	あぶらあげ みそ わかめ	にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ					2.2	
	その他 りんごゼリー				りんご	さとう				
17月	主食 ごはん						こめ		658	
	主菜 ○◇●ごもくあつやきたまご	たまご とりにく もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	さとう でんぶん				24.6	
	副菜 ▲にらのわふうあえ			にら にんじん いんげん もやし			ごま わふうドレッシング		21.1	
	副菜 ▲ぶりにくとさといものごまみそに	ぶりにく みそ	にんじん	だいこん ごぼう (こんにゃく)	さといも 砂糖	油 ごま			1.9	
お祝い献立 18火	主食 ◇☆バターロールパン						パン		689	
	主菜 とりのバーベキューソースかけ	とりにく		たまねぎ にんにく レモン りんご	さとう でんぶん				28.8	
	副菜 ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん きゅべつ きゅうり レモン汁					27.6	
	副菜 ◇☆コーンと白いんげんのポタージュ	ワインナー いんげん豆	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン	ルウ	バター			2.4	
	その他 ●おいわいケーキ	とうにゅう		いちご	こめこ さとう					
19水	卒業式									
21金	主食 ごはん						米		682	
	主菜 ◇●モロのチリソースかけ	モロ		ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	ごま油			25.5	
	副菜 ◇おこげいりちゅうかスープ	ぶりにく いか		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきだけ たけのこ しょうが	米 でんぶん ごま油			18.7	
	その他 ■☆フルーツあんにんどうふ		乳たんぱく		もも りんご みかん	砂糖			2.1	
24月	修了式									

※ 11日 (火) は非常食を体験する献立です。2011年3月1日の東日本大震災から14年が経ちましたが、災害はまたいつ起こるかわかりません。災害時に食べるものをしておくことも大切です。この体験が、災害について考えたり、備えたりするきっかけになってほしいです。

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ・にんじん

【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 (くるみ・アーモンド等) ▲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 工エネルギー: 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 工エネルギー: 660kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 2.3g

* 実際の摂取量には個人差があります。