

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。）					【黄】エネルギーのもとになる		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】体のちょうしをととのえる					
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群		
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	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	主食 ごはん						こめ		652
3 月	主菜 ◇●とうふハンバーグてりやきソース	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		なのは花 ほうれん草	きゃべつ		ごま ノンエッグマヨネーズ		20.8
	副菜 ●すましじる	はんぺん ハマグリ とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ				2.2
	その他 ■●もものあんにと豆腐	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	きゃべつ 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		きゃべつ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん	あぶら	28.0	
	副菜 ●▲ひじきいりごぼうサラダ		ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	28.6	
	その他 ◇☆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 ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゃべつ 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 ◇☆こうちゃパン						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		でんぷん あぶら	21.1	
	副菜 コーンサラダ			にんじん ブロッコリー	コーン きゃべつ		コーンドレッシング	26.6	
	副菜 ごもくいためビーフン	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ		ビーフン 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（2こ）	とりにく たまご			しょうが		でんぷん 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そしる	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	ぶたにく		にんじん	たまねぎ きゃべつ 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	ぶたにく みそ		にんじん ビーマン	ねぎ もやし たけのこ しいたけ	春雨 砂糖 でんぷん	ごまあぶら	2.4	
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 えのきたけ 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そしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ				2.4
13 木	主食 ◇☆アップルパン				りんご		パン		690
	主菜 ◇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	ぶたにく 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	きゃべつ 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	きゃべつ もやし		さとう		19.5
	副菜 ●だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ 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 でんぷん		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 ▲ぶたにくとさといものごまみそに	ぶたにく 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	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 でんぷん		28.8
	副菜 ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	きゃべつ 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	ウインナー 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		でんぷん 砂糖	ごま油	25.5
	副菜 ◎おこげいりちゅうかスープ	ぶたにく いか		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ たけのこ しょうが		米 でんぷん	ごま油	18.7
	その他 ■☆フルーツあんにと豆腐		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11日の東日本大震災から14年が経ちましたが、災害はまだいつ起こるかわかりません。災害時に食べるものを
知っ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 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：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。