

令和4年3月分

学 校 給 食 献 立 表

3/1 火 ～ 3/23 水

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
3/1 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さば、塩、油	3/11 金 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき きびなごのからあげ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油
3/2 水	はちみつパン 牛乳 ポトフ 根菜サラダ	【パン、はちみつ 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、 とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ごぼう、れんこん、きゅうり、めひじき、はなかつお、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょ う	3/14 月 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 ほうれん草の中華サラダ	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょ うゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ濃、塩、トウパンジャン
3/3 木 はし	ちらしずし 牛乳 赤だし がんもどきの煮物 デザート	【米、だしこんぶ、〈水〉、酢、砂糖、塩、たまご、サラダ油、ちくわ、にんじん、れんこん、干しい たけ、三温糖、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、うすあげ、えのきたけ、みつば、干しわかめ、みそ、赤だしみそ、けずりぶし、〈水〉 【がんもどき、しょうゆ濃、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ゼリー	3/15 火 ★ はし	赤飯 牛乳 すまし汁 トンカツ デザート	【米、もち米、あずき、塩、〈水〉 【とうふ、かまぼこ(祝)、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けず りぶし、〈水〉 【ぶた肉、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油、白ごま、とんかつソース、ケチャップ 【お祝いわがし
3/4 金 はし	ミニパン 牛乳 チャンポン あげしゅうまい	【パン 【スパゲティ、ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、油、とんこつスー プ、ポーンストック、しょうゆ淡、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【しゅうまい、油	3/16 水 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん ごまドレッシングあえ ◆小学校のみ提供します◆	【パン 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー 粉、けずりぶし、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
3/7 月	ビーフピラフ 牛乳 コンソメスープ 白菜とひじきのサラダ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、油、しょう ゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょ う、ベイリーフ、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	3/17 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみ そ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ぎょうざ、油
3/8 火	ミニこくとうパン 牛乳 ボークビーンズ はなやさいのサラダ	【パン、こくとう 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリ ソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ハム、フロコリー、カリフラワー、コーン、にんじん、マヨネーズ、サラダ油、酢、砂糖、塩、洋 がらし	3/18 金 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん ごまドレッシングあえ ◆さつき学園のみ提供します◆	【パン 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー 粉、けずりぶし、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
3/9 水 ★ ◆ はし	ごはん 牛乳 ビーフンスープ タジン	【米 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、 とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【とりひき肉、じゃがいも、にんにく、塩、こしょう、油、たまご、ほうれんそう、とけるチーズ、とり がらスープ、クミン	3/22 火	ココアパン 牛乳 鮭のクリームシチュー フレンチサラダ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【鮭、白ぶどう酒、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム、マーガリン、小麦粉、 牛乳、油、とりがらスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
3/10 木 ★ はし	中華おこわ 牛乳 わかめのスープ れんこんのきんぴら	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ 淡、みりん、酒、塩、ごま油、〈水〉 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、 塩、〈水〉 【ちくわ、れんこん、にんじん、油、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、けずりぶし、〈水〉	3/23 水	ミニくるみパン 牛乳 野菜ソテー こんさいビーンズ	【パン、くるみ 【ぶた肉、ベーコン、カットスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスター ソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【だいた、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	530	21.8	19.1	305	82	1.6	2.5	180	0.39	0.51	21	2.9	1.9
学年 3・4年	619	25.2	21.6	324	97	2	2.9	205	0.47	0.56	25	3.7	2.3
学年 5・6年	701	28.5	23.8	342	110	2.3	3.3	230	0.54	0.6	29	4.4	2.7

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」
等に影響が及みますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協
力をお願いします。