

令和5年3月分

3/1 水 ~ 3/23 木

★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 水 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 あげぎょうざ	【米 【ぶた肉、むきえび、酒、いか、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ぎょうざ、油	3/13 月	げんまいごはん 牛乳 カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ
3/2 木	コーンピラフ 牛乳 白菜スープ てり焼きハンバーグ	【米、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉	3/14 火	あげパン 牛乳 中華風ごもく煮 あまずあえ	【パン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
3/3 金 はし	ちらしずし 牛乳 赤だし つくねの煮物 ゼリー	【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〉 【つくね、さやいんげん、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ゼリー	3/15 水 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 さわらの柚庵焼き	【米 【とり肉、こんにゃく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【さわら、ゆず、しょうゆ濃、酒、みりん、三温糖、油
3/6 月	ごはん 牛乳 わかめのスープ ピビンバ	【米 【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〉 【牛肉、にんにく、油、砂糖、しょうゆ濃、たまご、サラダ油、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、ラー油	3/16 木 ★ 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、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
3/7 火 ★ はし	ごはん 牛乳 豚汁 えびのチリソース煮	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【むきえび、酒、でんぶん、油、たまねぎ、ケチャップ、スイートチリソース、三温糖、油、〈水〉	3/17 金 ★ はし	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ◆小学校のみ提供します◆	【米 【牛肉、糸こんにゃく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
3/8 水 ◆	ミニパン 牛乳 レタスのスープ オリビエ(マヨネーズ)	【パン 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【たまご、サラダ油、ウインナー、じゃがいも、にんじん、コーン、マヨネーズ、酢、塩、こしょう	3/20 月 ★ はし	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ◆さつき学園のみ提供します◆	【米 【牛肉、糸こんにゃく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
3/9 木 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	3/22 水 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃ ちぐさやき	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【たまご、ツナ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、油、塩
3/10 金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 ほうとう あえもの	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ほうとう、とり肉、うすあげ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、しろねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	3/23 木 はし	ミニはちみつパン 牛乳 春野菜のスパゲティ ブロッコリーのマヨネーズあえ	【パン、はちみつ 【スパゲティ、ベーコン、キャベツ、たまねぎ、なのはな、にんじん、にんにく、油、しょうゆ淡、白ぶどう酒、塩、こしょう 【ブロッコリー、はなかつお、マヨネーズ、しょうゆ濃

●パンは個包装にされたものが提供されます。あげパンは袋をつけて提供します。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もご覧いただけます。
●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、ご了承ねがいます。

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C mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
学年1・2年		506	22.1	17.8	300	74	1.9	2.8	190	0.35	23	4	1.8	69.2
学年3・4年		585	25.3	19.9	318	86	2.3	3.2	217	0.4	28	5	2.2	81.3
学年5・6年		661	28.5	21.9	336	98	2.7	3.6	245	0.46	32	5.9	2.6	93.3

