

3月分学校給食予定献立表

献立目標：春の訪れを味わおう

2022. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス フ ー イ ン ク	欠食校 <small>エネルギーたんぱく質 kcal</small>
		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1 火	むぎごはん	米(こめ) 大麦(おおむぎ)								○ 白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	コーンシューマイ	小麦粉(こむぎこ) 砂糖(さとう)		豚肉(ぶたにく) 鶏肉(とりにく) 大豆(だいず)			とうもろこし 玉(たま)ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉(ぶん)	米油(こめあぶら) ごま油	豚肉 みそ 豆腐(とうふ) 大豆		人参(にんじん) 葉(は)ねぎ	たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 中華スプ		
	はるさめサラダ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま油 ごま			人参	きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
2 水	ごはん	米								○ 白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ししゃもフライ	パン粉(こ) 小麦粉	米油	ししゃも				塩 こしょう		
	みそおでん	砂糖 やま芋(いも)	ごま	鶏肉 みそ ちくわ(たら) がんもどき	昆布 (こんぶ)	人参	大根(だいこん) こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	いそかあえ				のり	ほうれん草(そう)	もやし	しょうゆ		
3 木	ひなまつりちらしめし	米 砂糖		卵(たまご)		人参	たけのこ かんぴょう ほししいたけ	酢 塩 しょうゆ 和風だし		○ 白羽小 浜中3年 御中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのピーナッツあえ	砂糖 でん粉	米油 落花生 (らっかぽん)	鯖(さわら)				しょうゆ		
	なのはなのすましじる	ふ(小麦)		豆腐		なばな 人参		しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし		
	そくせきづけ		ごま				キャベツ きゅうり レモン果汁(かじゅう)	しょうゆ 塩		
	ひなまつりミニゼリー(幼稚園)	砂糖 水(みず)あめ					もも果汁(かじゅう)			
	ひなあられ(小学校・中学校)	もち米 砂糖			のり			しょうゆ		
									幼 496 20.0 小 633 24.9 中 757 29.7	
4 金	ロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だつしほんにゅう)			塩		○ 北こ 御こ 第一小 浜中3年 御中3年
	いちごジャム	水(みず)あめ 砂糖					いちご			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふのチーズやき		米油	豆腐 ベーコン	チーズ		玉ねぎ	トトケチャップ リース		
	クリームシチュー	じゃが芋(いも) 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂(とんし)	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参 グリーンピース	玉ねぎ	塩 こしょう コクメ ワイン 香辛料		
	ほうれん草とコーンのソテー		オリーブ油(ゆ)	ウィンナー		ほうれん草(そう)	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
7 月	ソフトめん	小麦粉						塩		○ 幼 623 24.6 小 787 32.4 中 1008 40.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	キャベツいりメンチカツ	砂糖	米油 豚脂 植物油 (しよくぶつゆ)	鶏肉 豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	塩 香辛料		
	ミートソース	砂糖 小麦粉	米油 ラード 植物油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	トトケチャップ リース オリーブ ワイン 塩 香辛料		
	ツナサラダ	砂糖	米油	鰯油漬け (まぐろあぶら)			きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
	おいわいいちごゼリー(幼稚園)	砂糖 水あめ	植物油	豆乳 (とうにゅう) 大豆粉			いちご			
	いちご(小学校・中学校)						いちご			
8 火	つゆひかりいりごはん	米				茶(ちゃ)				○ 白幼 御こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばみりんしょうゆやき			鯖(さば)				しょうゆ みりん 風調味料		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		ほうれん草 人参	玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし		
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ(たら)		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆(えだまめ)	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
9 水	うめちりごはん	米 大麦 でん粉			しらす		梅(うめ)	しょうゆ 酒		○ 高幼 御中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくからあげ	でん粉	米油	鶏肉			にんにく しょうが	しょうゆ 酒		
	きせつやさいのスープ			ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ	塩 こしょう コンソメ オリーブ		
	あんにんどうふいりミックスフルーツ	水あめ 砂糖			乳製品 (にゅうせいひん) 練乳 (れんにゅう)		みかん パイン キウイフルーツ	吉口パウダー		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 Kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミン・繊維			
10 木	むぎごはん	米 大麦								池幼 御こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいすとにほしのあげに	砂糖 でん粉	ごま 米油	大豆	にほし			しょうゆ		
	ポークカレー	じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油 ラード 植物油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	しょうゆ ワケツブツ ソース コンソメ カレー粉 香辛料		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節 (かつおけずりぶし)			きゅうり キャベツ	しょうゆ 塩 酢 唐辛子		
11 金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		御こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	てりやきチキン	砂糖	米油	鶏肉			りんご にんにく	しょうゆ だし ワケツブツ ソース しょうゆ		
	ポークビーンズ	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	しょうゆ だし ワケツブツ ソース チキンスープ		
	こまつなとコーンのガーリックソテー		米油			小松菜 (こまつな)	キャベツ にんにく とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
てこぼん						てこぼん				
14 月 卒業お祝い献立	せきはん	米 もち米 小豆(あずき)	ごま					塩		池幼 高幼 白幼 御こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	いか			レモン果汁	しょうゆ		
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	だけのこ ごぼう ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし		
	だいこんのじゃこサラダ	砂糖	ごま ごま油		しらす わかめ	人参	大根	しょうゆ 酢 塩		
	おいわいクレープ (小学校・中学校)	砂糖 米粉 水あめ	大豆油	豆乳			いちご			
15 火	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒		全幼 全こ 浜中 御中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にしよくそぼろ	砂糖	米油	鶏肉 卵		グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩		
	みそけんちんじる		ごま油	豆腐 みそ 油揚げ (あぶらあげ)		人参 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根	だし用削り節		
	キャベツのこんぶあえ					塩(しお)昆布	人参	もやし キャベツ	しょうゆ 塩	
16 水	ごはん	米								全幼 全こ 浜中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	てづくりハンバーグ	砂糖	米油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 しょうゆ ソース ワケツブツ オリーブオイル		
	わかめとだいこんのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ 大根	だし用削り節		
	ポテトサラダ	じゃが芋	ソイグ マヨネーズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		
17 木	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩		(実施校) 御中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵				酢 みりん 鹽だし しょうゆ		
	いりどうふ	砂糖	米油	豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	だけのこ 玉ねぎ ほししいたけ しょうが	しょうゆ 酒 和風だし 昆布だし		
	あかじそあえ	砂糖	ごま	鯉削り節		赤(あか)じそ	キャベツ もやし	塩		
つゆひかりプリン	砂糖			練乳	茶(ちゃ)				中 773.31.1	

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ピクトグラム**です。
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。
保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしく願い致します。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。