



# 3月 こんだて表 (小学校)



令和5年度 渋川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		
1金	ちらし寿司	牛乳	花型豆腐ハンバーグ 梅かまぼこのすまし汁 ほうれん草のごま和え ブルーベリータルト	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし	しいたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	627 20.5 3.0
4月	こめっこぼん	ジョア (フレーン)	スパゲティナポリタン チーズサラダ チキンナゲット(2個)	ウインナー とりにく	ジョア チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり		パン スパゲティ ごむぎこ	あぶら	610 25.5 2.9
5火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉団子) キャベツ豚汁 ツナじゃが	たまご ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	●にんじん いんげん	たまねぎ ●キャベツ ●ねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう		あぶら	640 24.3 3.3
6水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 わかめスープ ◆せとか	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ にんにく もやし ●ねぎ せとか	ごはん さとう でんぷん		あぶら	635 25.9 2.7
7木	丸パン横切り	オレンジ ジュース	パンにハンバーグをはさんでたべよう。 ハンバーグデミソースがけ コンソメスープ マカロニサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ りんご ●キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ		あぶら マヨネーズ	605 22.0 2.9
8金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ごぼうのかみかみソテー	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	にんにく たまねぎ りんご ごぼう コーン	むぎごはん じゃがいも さとう		あぶら	676 21.3 2.7
11月	ラーメン ☆パックめん	牛乳	小籠包(1, 2年1個 3年~2個) みそラーメンスープ もやしの中華炒め	ぶたにく とりにく ハム	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ こまつな	にんにく メンマ もやし ●キャベツ	ちゅうかめん ごむぎこ さとう		あぶら ドレッシング ごまあぶら	612 21.7 3.6
12火	赤飯 ごま塩	牛乳	豚カツソースがけ お祝い汁 筑前煮	ぶたにく なるど はんぺん とうふ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	●しいたけ ごぼう ごんにやく だけのこ れんこん	せきはん パン さとう		あぶら ごま	605 24.8 2.3
13水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 けんちん汁 あさづけ	さば とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう にんにく だいこん ●ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう		あぶら	615 22.6 2.2
14木	食パン いちごジャム	牛乳	パンにいちごジャムをぬってたべよう。 タンドリーチキン 三色サラダ 野菜たまごスープ(▲野菜スープ)	とりにく ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	●にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ●キャベツ だいこん きゅうり	パン		ドレッシング	614 29.2 3.3
15金	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく だけのこ ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぷん はるさめ さとう ごむぎこ		ごまあぶら	655 24.9 2.5
18月	ごはん	牛乳	ほっけのお彼岸になんで「おはぎ」がです。8がつく日はかみかみデーです。(ごぼう) ほっけの塩麹焼き 田舎汁 五目きんぴら ミニきなこおはぎ	ほっけ あぶらあげ さつまあげ きなこ	牛乳	にんじん	だいこん ●ねぎ ごぼう れんこん ごんにやく	ごはん じゃがいも さとう おはぎ		あぶら ごまあぶら ごま	603 23.0 2.2
19火	背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーをはさんでたべよう。 ロングウインナーケチャップソース コーンポタージュ カラフルサラダ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり	パン さとう		あぶら バター ドレッシング	607 25.4 3.7
21木	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	えび天ぷら 五目うどん汁 梅の香りあえ ☆お祝いゼリー	えび とりにく なるど あぶらあげ	牛乳	にんじん	しいたけ ●ねぎ きゅうり ●キャベツ もやし うめ	うどん ごむぎこ		あぶら	600 24.1 3.4
22金	卒業式のため給食はありません。			卒業おめでとうございます							
25月	ごはん のりふりかけ	牛乳	鶏肉のからあげ(2個) もやしのみそ汁 しらたきと青菜のごまあえ	とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが えのき もやし ねぎ しらたき キャベツ	ごはん でんぷん さとう		あぶら ごま	621 29.3 2.7
26火	修了式のため給食はありません。			卒業おめでとうございます							

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21~33g 食塩：2.0g未満

●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしふせんです。

☆は業者配送です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気をつけましようのマークです。



3/15日までは渋川産のお米を使用する予定です。