



# 3月 こんだて表(小学校)



令和5年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体を支えるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		ねつりょう 熱量(kcal) たんぱく質(g) しょくえん 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類	炭水化物	脂質		
1金	カレーライス 小麦ごはん	ジュア ブレーン	わかめサラダ 鉄腕カレー	ハム ぶたにく レバー だいす	ジュア わかめ	にんじん	●きゃべつ きゅうり しょうが	●むぎごはん じゃがいも でんぷん ごめこ	あぶら	641 25.5 2.5
4月	食パン	牛乳	青のりポテト ツナサンドの具 ガルバンゾースープ ミニシチリアレモンゼリー	ツナ とりにく ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ きゃべつ	パン じゃがいも トッポギ ひよこまめ ゼリー	マヨネーズ (たまごぬぎ)	638 23.8 2.2
5火	ごはん	牛乳	さば香味焼き 肉じゃが もやしと油あげのみそ汁	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき もやし えのきたけ	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら	678 27.7 2.0
6水	まる 丸パン	牛乳	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ ほうれん草と豆乳のスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうりゅう	牛乳	トマト アロカリ にんじん ホリウツ	たまねぎ にんにく りんご カリフラワー きゅうり	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	623 25.1 2.6
7木	かしわうどん ☆バックうどん	牛乳	徳島県の郷土料理 「ならえ」です。 菜の花かきあげ(▲彩りかきあげ) ならえ かしわうどんの汁	あぶらあげ とりにく なほ なほ にんじん かまぼこ	牛乳	なほ にんじん	たまねぎ しいたけ ごんやく だいこん れんこん しめじ ねぎ	うどん ごめこ さとう	あげあぶら ごま	662 24.5 2.5
8金	わかめごはん	牛乳	北橋中学校 3年2組のクエスト給食です。 鶏肉の唐揚げ(2ヶ)(▲鶏肉の照り煮) きりほしだいこん いたに 切干大根の炒め煮 キャベツ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ こやうどう ふ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きりほしだいこん しらたき たまねぎ ●きゃべつ	●ごはん ごめこ さとう じゃがいも	あぶら	658 25.9 3.0
11月	こめっこぼん	牛乳	FMコーングラタン ペンネのミートソース和え (▲トッポギのミートソース和え) 野菜スープ	おから ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム ●きゃべつ	パン じゃがいも ごめこ さとう ペンネ	あぶら	642 23.3 2.5
12火	せきはん 赤飯 ごま塩	牛乳	中学3年生 卒業お祝い献立です。 さわら味噌袖庵焼き 五目さんびら すまし汁	さわら さつまあげ とりにく とうふ フィッシュボール かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん ごんやく しいたけ たまねぎ	せきはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	616 28.1 1.7
13水	フランコッパ	牛乳	FM照焼き肉団子(1・2年1ヶ 3年以上2ヶ) ブロッコリーサラダ カラフルコンソメスープ ミニぶどうゼリー	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳	アロカリ にんじん パブリカ	たまねぎ きゅうり コーン ●きゃべつ	パン じゃがいも トッポギ ゼリー	ドレッシング	633 24.2 2.8
14木	げんき 元気1000倍混ぜご飯 (さくらごはん)	牛乳	津久田小学校 6年生が考えた献立です。 厚焼き卵(▲あじさんが焼き) げんき 元気1000倍混ぜご飯の具 しぶかわ豚汁	たまご とりにく あぶらあげ こやうどう ふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	ごぼう たけのこ ごんやく しいたけ しめじ だいこん ねぎ	●ごはん さとう さといも	あぶら	624 26.2 2.9
15金	もり 森と海のスパゲティ	牛乳	カラフルサラダ FMいちごスティックケーキ	ベーコン いか あさり とうりゅう	牛乳	パセリ パブリカ アロカリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン	スパゲティ でんぷん ケーキ	あぶら お肉 ドレッシング	666 27.5 2.8
18月	ココアパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(2ヶ) せんざい 干切りポテトのサラダ マメマメミネストローネ	とりにく ハム ベーコン だいす	牛乳	にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ ●きゃべつ	パン じゃがいも ひよこまめ さとう	マヨネーズ (たまごぬぎ)	628 25.6 2.4
19火	ちゃんぽんめん ☆バックラーメン	牛乳	お魚君かまぼこ 春雨サラダ ちゃんぽんスープ ☆ヨーグルト	かまぼこ ハム ぶたにく いか なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	コーン えだまめ きゅうり もやし しょうが にんにく きくらげ はくさい ねぎ	ラーメン はるさめ さとう でんぷん	あげあぶら ごまあぶら あぶら	647 28.8 3.4
21木	チキンピラフ	牛乳	ウインナー(1・2年1本 3年以上2本) こめ 米粉のマカロニスープ ☆お祝いケーキ(豆乳と米粉のいちごケーキ)	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン ●きゃべつ	●ごはん じゃがいも トッポギ ケーキ		662 21.2 2.7
22金	卒業式のため給食はありません。									
25月	ピタパン	牛乳 ミルク	いかなゲット(▲いかステーキ) チリコンカン フォースープ	いか たら ぶたにく レバー だいす こやうどう ふ とりにく とうふ	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ	ピタパン ごめこ ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ マロニー ミルク	あぶら	604 27.9 2.4
26火	修了式のため給食はありません。									

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は茨川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

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

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。