



# 3月 こんだて表 (小学校)



令和6年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔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・食物繊維	炭水化物	脂肪		
3月	ちらし寿司	牛乳	花型豆腐ハンバーグ 花かまぼこのすまし汁 キャベツのごまあえ ☆いちごゼリー	とりにく 豆腐 おから かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	622 24.7 3.2	
4火	背割りコッパン	ショア (ブレーン)	パンにウイナーをはさんでたべよう。 ロングウイナーケチャップ ワントンスープ フロッコリーサラダ	ウイナー ぶたにく	ショア	にんじん フロッコリー	にんにく たまねぎ ●キャベツ ●ねぎ きゅうり コーン	パン さとう ワントン	あぶら ドレッシング	610 27.6 3.3	
5水	ごはん のりふりかけ	牛乳	銀さわらの西京焼き 魚 豚汁 香味漬	さわら ぶたにく 豆腐	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ ●キャベツ もやし きゅうり	ごはん さとうも	あぶら	610 33.9 2.1	
6木	メロンパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンポターージュ わかめサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ かいそう	パプリカ	たまねぎ コーン きゅうり もやし ●キャベツ	パン パンこ	あぶら バター ドレッシング	629 26.1 3.2	
7金	赤飯 ごま塩	牛乳	ひれかつソースがけ (1~4年1個 5年~2個) お祝いすまし汁 筑前煮	ぶたにく なるど 豆腐 とりにく はんぺん	牛乳	にんじん ごまつな	●しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん	せきはん さとう	あぶら ごま	602 27.4 2.5	
10月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 なめこ汁 肉じゃが	さば 豆腐 ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん なめこ ●ねぎ たまねぎ しらたき グリーンピー ス	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	639 27.5 2.7	
11火	ごはん	カフェオレ	ハンバーグおろしソース かきたま汁(▲すまし汁) ほうれん草のごまあえ	とりにく ぶたにく 豆腐 たまご		にんじん にら ほうれん草	だいこん もやし	ごはん さとう でんぷん	ごま	600 24.0 2.8	
12水	ラーメン ☆パックめん	牛乳	春巻 みそラーメンスープ 小松菜のナムル	ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく メンマ コーン もやし きゅうり ●キャベツ	ちゅうかめん でんぷん	あぶら ドレッシング	636 20.9 3.4	
13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。 ソーセージステーキ ミネストローネ 三色サラダ	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●キャベツ だいこん きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	ごま ドレッシング	644 26.0 3.5	
14金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶたにく	牛乳 たまご クリーム	にんじん パプリカ フロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら ドレッシング	650 19.2 2.5	
17月	ごはん	牛乳	赤魚のみそかず漬 魚 もやしと油揚げのみそ汁 五目きんぴら	あかうお あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん	もやし えのき ●ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	614 21.7 2.2	
18火	ロールパン	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。(まめ) カルシウムアップ献立(チーズ) オムレツのデミソース(▲チキンナゲット) ポトフ 青菜と豆のサラダ	たまご ベーコン ウイナー だいず	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	りんご しめじ たまねぎ だいこん コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも		616 23.3 3.2	
19水	ごはん	牛乳	野菜シューマイ(2個) マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とりにく 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが たけのこ きゅうり	にんにく ●ねぎ もやし	ごはん さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	621 24.6 2.8
21金	ごはん	牛乳	エビフライ ポークカレー コールスローサラダ お祝いクレープ	エビ ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり	コーン ●キャベツ りんご	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	704 19.4 2.9
24月	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火	丸パン横切り	ショア (ストロベリー)	パンにとりにくやごぼうサラダをはさんでたべよう。 鶏肉のトマトソースかけ 野菜のスープ ごぼうサラダ	とりにく ベーコン	ショア	にんじん	にんにく たまねぎ コーン ●キャベツ ごぼう きゅうり もやし	パン さとう	あぶら ソニエックマヨネーズ	614 33.5 3.7	
	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。

●は茨川産を使う予定です。

☆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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

茨川市産のお米はおいしいよ!

3/21日までは茨川産のお米を使用する予定です。

3月から茨川産のお米です。  
フレンド米で配合はコシヒカリ65%ひとめぼれ35%です。