



3月 こんだて表（中学校）



令和6年度 浜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	今日はひなまつりの行事食です			とりにく とうふ おから かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	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	804 30.2 4.5
4火	背割りコッパパン	ジョア (フレン)	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 ワンタンスープ ブロッコリーサラダ	ウインナー ぶたにく	ジョア	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ もやし ●キャベツ ●ねぎ きゅうり コーン	パン さとう ワンタン	あぶら ドレッシング	740 32.4 3.9
5水	ごはん のりふりかけ	牛乳	銀さわらの西京焼き 豚汁 香味漬け	さわら ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん にんにく ●ねぎ ●キャベツ きゅうり	ごはん さといも	あぶら	756 38.6 2.3
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 ●キャベツ	パン パンこ	あぶら バター	739 29.0 3.8
7金	赤飯 ごま塩	牛乳	ひれかつソースがけ(2個) お祝いすまし汁 筑前煮 お祝いクレープ	ぶたにく なると とうふ とりにく はんぺん	牛乳	にんじん こまつな	●しいたけ ごぼう にんにく たけのこ れんこん	せきはん さとう	あぶら ごま	915 37.6 3.4
10月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 なめこ汁 肉じゃが	さば とうふ 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	774 31.1 3.1
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 とうふ たまご		にんじん にら ほうれんそう	だいこん もやし	ごはん さとう でんぷん	ごま	773 29.9 3.4
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 ハム	牛乳	にんじん こまつな	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	786 25.2 3.9
13木	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									
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 なまクリーム	にんじん パプリカ ブロッコリー	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	817 22.7 3.1
17月	ごはん	牛乳	赤魚のみそかす漬け 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 にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	765 24.5 2.4
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 ウインナー だいず	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	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		778 28.6 4.1
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 とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	768 28.5 3.4
21金	ごはん	牛乳	エビフライ ポークカレー コースローサラダ	エビ ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく コーン たまねぎ ●キャベツ	スパゲティ	あぶら	763 21.0 3.4
24月	トマトツナ スパゲティ	牛乳	ほうれん草のスープ ブルーベリータルト	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく コーン たまねぎ ●キャベツ	スパゲティ	あぶら	709 23.7 4.1
25火	丸パン横切り	ジョア (ストロベリー)	パンに鶏肉やごぼうサラダをはさんで食べよう。 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	ジョア	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 ノンエッグマヨネーズ	765 40.3 4.6
	修了式のため給食はありません。									

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●は浜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。

魚の骨には気を付けましょうのマークです。

浜川市産のお米はおいしいよ！

3/21日までは浜川産のお米を使用する予定です。

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