



3月 こんだて表(小学生)



令和6年度 茨川市北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	
行事食 ~ひなまつり~										
3月	ごはん	牛乳	照り焼き花型豆腐バーグ 大豆のサラダ ひなまつり汁	とりにく とうふ おから ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ●キャベツ だいこん もやし ねぎ ししいたけ	ごはん じゃがいも ふ さとう でんぷん		585 23.3 2.1
4火	わかめご飯	牛乳	さばのみそ煮 しらたきのごま和え しぶきた汁	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん はくさい ねぎ まいたけ ●しいたけ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま	622 28.2 2.6
5水	スパゲッティ	牛乳	焼きハム コーンサラダ 森と海のクリームパスタソース	ベーコン いか あさり ハム	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ●キャベツ コーン にんにく しめじ	スパゲッティ	あぶら ドレッシング バター	654 26.2 2.4
6木	ごはん	りんご &野菜 ジュース	チーズオムレツ (▲たこ型たこ焼き) キーマカレー あっさりスープ	たまご ぶたにく だいす ベーコン	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん もやし はくさい コーン グリンピース	ごはん じゃがいも	あぶら	619 17.5 2.9
~大阪府の郷土料理~										
7金	バック うどん	コー ヒー 牛乳	お好み焼き 甘辛こんにゃく きつねうどん汁	とりにく ぶたにく さつまあげ なると あぶらあげ	コーヒー牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ししいたけ こんにゃく	うどん こむぎこ さとう	ごまあぶら	600 24.7 2.9
10月	ごはん	牛乳	ほうとう 棒餃子 豚キムチ わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ ●キャベツ もやし だいこん ねぎ しょうが にんにく えのきたけ ししいたけ はくさいキムチ	ごはん さとう ぎょうぎのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	612 26.7 2.5
行事食 ~卒業・進級お祝い										
11火	赤飯 (ごま塩)	牛乳	マスのみそバター焼き 筑前煮 お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	マス とりにく とうふ かまぼこ なると	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん ねぎ ししいたけ こんにゃく	せきはん さとう さとう	あぶら ごま	604 28.8 2.1
12水	きなこ 揚げパン	牛乳	コールスローサラダ ポトフ ☆ヨーグルト	とりにく ワインナー きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ●キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ドレッシング	643 24.6 2.2
13木	ごはん	牛乳	子持ちししゃも磯辺フリッター じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	ししゃも ぶたにく とうふ だいす あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えだまめ ねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ふ こむぎこ でんぷん	あぶら	624 23.7 2.0
14金	こめっこ ぼん	ジョア (マス カット)	マスタードチキン ツナサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン	ジョア	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ ●キャベツ コーン しょうが にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	570 26.6 2.2
17月	バック ラーメン	牛乳	あんまん 海藻サラダ 豚骨ラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし ねぎ えだまめ メンマ にんにく	ちゅうかめん こむぎこ あんこ	あぶら ドレッシング	625 22.1 2.8
~山梨県の郷土料理~										
18火	ごはん	牛乳	白身魚フライソースかけ ひじきとじゃがいもの煮物 ほうとう	ホッケ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん おつきりこみ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	676 24.8 2.2
19水	しょう メロン パン	牛乳	チキンナゲット (2個) パンネのナポリタン風 野菜スープ	とりにく ワインナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン いんげん トマト	たまねぎ しめじ ●キャベツ	パン パンこ マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら	685 24.4 2.6
21金	まる 丸パン 横切り	ジョア (ストロ ベリー)	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	とりにく ぶたにく	牛乳 ジョア	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ きゅうり コーン しめじ	パン さとう	あぶら ドレッシング	599 27.1 2.5
24月	卒業式									
25火	さくらご飯	牛乳	春巻き チンゲンサイの塩ナムル チゲ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ だいこん はくさい もやし ねぎ しょうが にんにく はくさいキムチ	ごはん はるまきのかわ	あげあぶら あぶら ドレッシング	569 21.8 2.5

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※材料の都合で献立が変わることがあります。 ※今月のお米は茨川市産を使用する予定です。



は中学3年生のリクエストメニューです。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。