3月 こんだて表（中学生）

令和６年度　渋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 だいず おから　ツナ 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　しいたけ	ごはん じゃがいも ふ さとう でんぷん		747 28.4 2.4
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	799 34.9 3.2
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	754 29.7 2.7
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 だいず 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	778 21.1 3.6
～大阪府の郷土料理										
7 金	パック 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 お好み焼きはなにわの粉もん文化を代表する料理です。	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 えのきだけ　しいたけ こんにゃく	うどん こむぎこ さとう	ごまあぶら	740 29.3 3.4
10 月	ごはん	牛乳	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 えのきだけ　しいたけ はくさいキムチ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	747 30.5 2.9
行事食 ～卒業・進級お祝										
11 火	赤飯	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 かみかみメニュー	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　しいたけ こんにゃく	せきはん さといも さとう	あぶら ごま	745 34.8 2.5
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 ウインナー 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	790 29.1 2.9
13 木	卒業式									
14 金	こめっこ ぱん	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	772 34.3 2.8
17 月	パック 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	774 26.8 3.7
～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 ほうとうは平らに切っためんを味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。	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 おっきりこみ じゃがいも さとう　パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	785 27.4 2.7
19 水	小メロン パン	牛乳	チキンナゲット（２個） ペンネのナポリタン風 野菜スープ	とりにく ウインナー 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	873 29.5 3.2
21 金	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	764 34.0 3.0
24 月	ごはん	牛乳	ウインナー ハヤシソース ごぼうサラダ	ぶたにく ウインナー かつおぶし	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　●キャベツ ごぼう　えだまめ グリンピース　しめじ	ごはん	あぶら	852 28.0 2.9
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	756 26.6 3.3

●は渋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きます。

※材料の都合で献立が変わることがあります。　※今月のお米は渋川市産を使用する予定です。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

は中学３年生のリクエストメニューです。