



3月 こんだて表(小学校)



令和6年度 渋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	体をくつるものになる食品 たんぱく質		体の調子を整えるものになる食品 無機質		エネルギーのもとになる食品 炭水化物		たんぱく質(たんぱく質) たんぱく質(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン類	たんぱく質	脂質	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
3月	ココア揚げパン	牛乳	ツナサラダ ミネストローネ ひなあられ	ツナ ベーコン	牛乳	アロカ にんじん トマト	コーン きゅうり にんにく セロリ たまねぎ ●きゃべつ	パン さとう じゃがいも トッポギ ひなあられ	あげあぶら あぶら	635 23.0 2.3	
4火	カレーうどん (☆バックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 いかステーキ ごぼうサラダ カレーうどんの汁	いか ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●きゃべつ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	うどん でんぶ こめこ	ドレッシング あぶら	621 27.2 3.2	
5水	ブランコッペ	牛乳	照り焼きチキン カラフルサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	パプリカ にんじん トマト	しょうが ●きゃべつ にんにく たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも さとう でんぶ こめこ	ドレッシング あぶら	659 30.0 2.9	
6木	ごはん	牛乳	山梨県の郷土料理「おつけだんご」です。 豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいもとひじきの煮物 おつけだんご	とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ こんにやく ごぼう しめじ ねぎ	●ごはん じゃがいも さとう いもち	あぶら	634 25.3 2.6	
7金	こぎつねご飯 (ごはん)	牛乳	厚焼き卵(▲マスの塩焼き) こぎつねご飯の具 こしね汁	たまご とりにく だいす あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ねぎ	●ごはん さとう じゃがいも	あぶら	627 28.5 2.2	
10月	こめっこぱん	牛乳	照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト あさりのトマトスープ	ぶたにく とりにく ウインナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ セロリ エリンギ ●きゃべつ	パン さとう でんぶ じゃがいも ひよこまめ	あぶら	640 28.0 3.1	
11火	赤飯 (ごましお)	牛乳	中学3年生 卒業お祝い献立です。 鶏肉のから揚げ 五目きんぴら すまし汁	とりにく さつまあげ いか たら かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう れんこん こんにやく しいたけ たまねぎ だいこん	せきはん でんぶ さとう	ごま あげあぶら あぶら ごまあぶら	678 28.3 2.2	
12水	背割りコッペ ン	牛乳	ウインナー(1.2年1本 3年以上2本) チリコンカン 野菜スープ	ウインナー ぶたにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン ●きゃべつ	パン ひよこまめ いんげん えんどう まめ じゃがいも	あぶら	658 33.4 2.9	
13木	みそラーメン (☆バックラーメン)	牛乳	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 いかナゲット(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) (▲FM野菜のチヂミ) かむかむ海藻サラダ みそラーメンスープ	いか たちうお ぶたにく なると	牛乳 こんぶ わかめ	アロカ にんじん にら	きゅうり こんにやく しょうが にんにく たまねぎ ●きゃべつ もやし	ラーメン パンこ こむぎこ	ドレッシング あぶら	647 25.4 3.2	
14金	ごはん のりふりかけ	牛乳	いわしのみぞれ煮 肉じゃが もやしと油あげのみそ汁	かつおぶし いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん いんげん	だいこん 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	645 27.4 2.3	
17月	はちみつパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(2ヶ) 津久田っ子サラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	とりにく ツナ ベーコン とうりゅう	牛乳	パプリカ アロカ パプリカ にんじん かぼちゃ	レモン きゅうり コーン こんにやく たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも でんぶ	ドレッシング	628 26.0 2.8	
18火	ごはん	牛乳	焼き餃子(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) (▲焼きさつま揚げ) 塩中華サラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にら こまつな にんじん	●きゃべつ たまねぎ もやし にんにく たけのこ ねぎ	●ごはん こむぎこ さとう でんぶ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	655 24.9 2.3	
19水	ナン	牛乳	ひよこ豆と大豆のサラダ キーマカレー ☆レモンヨーグルト	だいす ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	●きゃべつ きゅうり しょうが えだまめ レモン	ナン ひよこまめ でんぶ こめこ	ドレッシング あぶら	688 30.3 2.9	
21金	わかめごはん	牛乳	小学6年生 卒業お祝い献立です。 ホキの海苔塩フライ(▲FM甘酢肉団子) きりほしだいこん 切干大根のハリハリ漬け キャベツ汁 お祝いケーキ(豆乳と米粉のいちごケーキ)	ホキ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ あおのり	こまつな にんじん	きりほしだいこん たくあん たまねぎ ●きゃべつ いちご	●ごはん パンこ さとう じゃがいも ケーキ	あげあぶら あぶら	689 24.7 2.9	
24月	卒業式のため給食はありません。										
25火	ごはん	牛乳	肉豆腐 わふう 和風ツナサラダ 田舎汁	ぶたにく とうふ ツナ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき ●きゃべつ きゅうり しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	651 29.2 2.0	
26水	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。●は渋川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、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

●6日、7日、14日、18日、21日のごはんは、赤城・北橘産のお米を炊いてもらう予定です。