

# 令和6年3月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきて仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし				
			赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	
			主に体をつくるものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるものになる						
1金	ひなあられ ままヨサラダ まぜずし(のり) すまし汁	混ぜ寿司 ごまヨサラダ すまし汁 ひなあられ 牛乳	とりにく(大豆)たまご(卵) ハム(豚肉) わかめ、かまぼこ(アレルギーなし) ぎゅうにゅう	にめさどう、あぶら(大豆)さとう 米、小麦粉、いも、さとう、油など マヨネーズ(卵なし)(大豆)ごまミックスピーンズ ひなあられ(アレルギーなし)	れんこん、にんじん、ほししいたけ、さいりげん キャベツ、ポロコリ、とうもろこし たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ 野菜、きのこ、くだもの	しお(小麦)みりん、しょうゆ(大豆、小麦) だしこんぶ、けずりぶし(さば)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ	556	21.0	27.8	321	★今日はひな祭りの献立です。みなさんの成長と幸せを願ってお寿司などでお祝いします。お互いの成長を確認できる春が来たことを感じながらいただきますよ。
4月	おいわいデザート(中のみ) のりずあえ せきはん(中) しそごはん(中1、2) ごはん(小学校)	赤飯(中3のみ)/しそごはん(中1、2) ごはん(小学校) 鶏肉の香味焼き のり酢和え 紅白はんぺんのすまし汁 お祝いデザート(中のみ) 牛乳	とりにく ツナ、のり はんぺん(小麦、やまいも、大豆)、わかめ ぎゅうにゅう	せきはん、ごま、こめ ごめ しょうが、ねぎ ごまさとう ふ(小麦) どうにゅうプリン(大豆)	川中3年生給食最終日 ほうれんそう、キャベツ、にんじん えのきたけ、にんじん、こねぎ	しお、しそ、ごはんのもと しょうゆ(大豆、小麦)、ソース(りんご、大豆)、みりん、さけ レモン、じょうゆ(大豆、小麦)、す(小麦) だしこんぶ、けずりぶし(さば)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ	576	23.0	26.3	330	★中学3年生や小学6年生は、いよいよ卒業が近づいてきました。中学3年生は今日が最後の給食です。中学3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。これまでの思い出も一緒にかみしめながら、給食を味わってください。
5火	いりずいのサラダ むぎごはん キーマカレー	キーマカレー 炒り大豆のサラダ 牛乳	ぶたにく、とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら(大豆) あぶら(大豆)、さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	チャツネ(りんご)、カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、りんご、ビュー(りんご)、トマトピューレ、ソース(りんご、大豆)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、ローレル、チキンソープ(鶏肉)、す(小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)	588	22.3	33.2	279	★3月は1年をふりかえる月です。給食当番は上手になりましたか。苦手だったもので、食べられるようになったものはありますか。今日は、給食を食べるとき、4月の自分を思い出して、この一年の成長を確認してみましょう。
6水	グリーンサラダ グラタン コンソメスープ コッペパン	コッペパン グラタン グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ(乳) だいず ぎゅうにゅう	マカロニ(小麦)、バター(乳)、こねぎこ(小麦) さとう、あぶら(大豆) じゃがいも、あぶら(大豆)	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、えだまめ(大豆) たまねぎ、にんじん、セロリー	ワイン、しお、こしょう りんご、す(りんご)、す(小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、チキンソープ(鶏肉)、しお、こしょう、マギー、ブイヨン(小麦、大豆、牛肉)	615	24.9	34.5	424	★給食の準備や片付けの時、夜だちと協力して安全に運んだり、役割分担して手早く行うことができますか。今日は、給食の準備や片付けの様子を振り返ってみましょう。お互いを思いやり、力を合わせることは、安全に、楽しく食事をするために欠かせないことです。
7木	しおこんぶあえ ちくわのいもあけ ごはん とりにく うどん	鶏とごぼうのうどん ごはん ちくわの磯辺揚げ 塩昆布あえ 牛乳	とりにく らくわ(アレルギーなし)、あおのり しおこんぶ(小麦、大豆) ぎゅうにゅう	うどん(小麦) こめ こむぎこ(小麦)、こめあぶら ごまあぶら(ごま、大豆)	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう、にんじん	だしこんぶ、けずりぶし(さば)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	575	23.0	26.0	293	★まだまだ新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどの食中毒に注意が必要です。水の冷たさやこしすつ和らいできました。こまめな手洗い、指先などの洗いや、洗いやすい部分に注意した手洗いを心がけて、病気や食中毒の予防を心がけましょう。
8金	おかかあえ れんこん、いりしゅうまい ごはん ごじる	ごはん れんこん、いりしゅうまい おかかあえ 昆布汁 牛乳	ぶたにく、とりにく かつおぶし あぶらあけ(大豆)、みそ(大豆) だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら、しゅうまい、わかめ、小麦、でんぷん じゃがいも	たまねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが ほうれんそう、りょうどうもやし、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	さけ、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、こしょう しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしこんぶ、けずりぶし(さば)	552	24.1	26.6	289	★みなさんは、家で料理をする、食器を出す、片付けるなどの手伝いをしていますか。食事の準備や片づけで、何ができるかを数えるのも、成長をはかるものさしのひとつです。今日は、この一年でできるようになった手伝いを教えてみましょう。
11月	アーモンドサラダ シュークリーム トースト	シュークリーム アーモンドサラダ ABCスープ 牛乳	とりにく ベーコン(豚肉) ぎゅうにゅう	しょくパン(小麦、乳)、バター(乳)、あぶら(大豆)、さとう アーモンドトッピング(アレルギーなし) マカロニ(小麦)、あぶら(大豆)	キャベツ、きゅうり、えだまめ(大豆)、どうもろこし、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、セロリー、パセリ	チキンソープ(鶏肉)、しお、ワイン、こしょう	563	17.8	40.0	307	★給食の準備になったら、机の上には何もなくても片付けをしましょう。不要なものがないとつい触ったり、給食に入ってしまったことがあります。気持ちよく、安全に食べるために守りましょう。
12火	レモンサラダ むぎごはん ハヤシライス	レモンサラダ ハヤシライス 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、マーガリン(大豆)	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース オリーブ、ゆきとう	トマトピューレ、ハヤシルー(小麦、大豆)、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、しょうゆ(大豆、小麦)、ソース(りんご、大豆)、ワイン、チキンソープ(鶏肉)	569	19.7	27.8	266	★給食の準備や片付けの時、夜だちと協力して安全に運んだり、役割分担して手早く行うことができますか。今日は、給食の準備や片付けの様子を振り返ってみましょう。お互いを思いやり、力を合わせることは、安全に、楽しく食事をするために欠かせないことです。
13水	おからのサラダ スパゲティ ミルクパン	スパゲティミートソース ミルクパン おからのサラダ 牛乳	ぶたにく ツナ、おから(大豆) ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦)、あぶら(大豆) ミルクパン(小麦、乳) マヨネーズ(卵なし)(大豆)	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト、みず きゅうり、りょうどうもこしたまねぎ	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ワイン、ローレル、しお しょうゆ(大豆、小麦)	612	23.8	33.7	300	★三度の食事や野菜を積極的に食べることは、将来の生活習慣病の予防に欠かせないことです。今日は、食事や生活習慣病などの病気のつながりを意識した食生活ができているか、ふりかえりながら給食を食べましょう。

## アレルギーに関する表示について

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナツルについてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel.45-0374)

# 令和6年3月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおおなし			
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
14木	おいしいデザート(小のみ) のりサラダ とりのからあげ せきはん(小6) しそごはん(小1~5) ごはん(中学校)	赤飯(小6のみ)/しそごはん(小1~5) ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります ごはん(中学校) のりサラダ とりのからあげ 白煮汁 お祝いデザート(小のみ) ごはん(中学校)	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる こめ・ごま・米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	しお/しそごはんのもと	618	23.6	28.1	292
15金	だいこんサラダ とりのつくねやき ごはん そうめん入りみそ汁	ごはん とりのつくねやき 大根サラダ そうめん入りみそ汁 牛乳	とりにくひじき	こめ パンこ(小麦、大豆)・さとうでんぶん トレンジンダ(小麦、大豆、りんご) そうめん(小麦)	たまねぎ、きのこ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、パプリカ なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	しお/しょうゆ(大豆、小麦)、みりん しょうゆ(大豆、小麦) だしこんぶにほし	576	23.8	28.1	278
18月	フルーツのヨーグルトあえ ミルクパン やきビーフン	焼きビーフン ミルクパン フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	ぶたにく	ヨーグルト(乳)	ビーフン、ごまあぶら(ごま、大豆) ミルクパン(小麦、乳) バナナ、みかん、もも	オイスターソース(かき、大豆)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ、とりがらスープ(鶏肉)、こしょう	540	21.3	23.5	326
19火	だいずとひじきのもの しろみざかなのわかくさやき ごはん じゃがいもとごまつなのみそ汁	ごはん しろみざかなのわかくさやき 白身魚の若草焼き 大豆とひじきの煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳	ホキ だいず、ひじき あぶらあげ(大豆)、とうふ(大豆)、みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ(卵なし)(大豆) あぶら(大豆)・さとう じゃがいも	たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ごんややく たまねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな	さけ、しお、こしょう だし、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしこんぶにほし	556	22.4	29.1	287
20水	(祝)春分の日									
21木	ごますあえ かりかりだいず ごはん にじやが	ごはん ごますあえ 肉じゃが かりかり大豆 牛乳	ちくわ(アレルゲンなし) ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう、ごま じゃがいも、さとう、あぶら(大豆) さとう	きゅうり、りりょうどうもやし、にんじん たまねぎ、にんじん、ごんややく、ごぼう、グリーンピース	す(小麦)、みりん、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、さけ、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	573	23.8	22.5	300

小6年生給食最終日

小学校4校：卒業式のため給食なし

大小・西小：給食なし

## <アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel.45-0374)

小学3年生平均	576	22.5	29.2	307
小学3年生基準	590	24.8	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg