

# 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	今日のおはなし			
			赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物		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
1 金	ひなあられ まヨサラダ まぜしじ のり	混ぜ寿司	とりにくあぶらあげ(大豆)たまごのり	にめさどうあぶら(大豆)さとう	れんこんにんじんほししいたけさいりんげん	しお(小麦)みりんしょうゆ(大豆、小麦)	556	21.0	27.8	321
		ごまヨサラダ すまし汁 ひなあられ 牛乳	わかめ、かまぼこ(アレルゲンなし)	マヨネーズ(卵なし)(大豆)ごまミックスピーンズ	たまねぎしめじにんじん、ねぎ	だしこんぶ、けずりぶし(さば)しおしょうゆ(大豆、小麦)、さけ	★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祝います。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	のりずあえ とりにくのこみゆき 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)	とりにく	とりにく	しょうが、ねぎ	しお/しそごはんのもと	576	23.0	26.3	330
		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	ツナ、のり	ごまさどう	ほうれんそう、キャベツにんじん	しモンじる、しょうゆ(大豆、小麦)、す(小麦)	★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	いりずのサラダ むぎごはん キーマカレー	キーマカレー	ぶたにくとりにく	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	チャツネ(りんご)カレー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、りんごピューレ(りんご)トマトピューレソース(りんご、大豆)ローレル、チキン(鶏肉)	588	22.3	33.2	279
		炒り大豆のサラダ 牛乳	だいず	あぶら(大豆)さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	りんご、大豆、しょうゆ(大豆、小麦)、しおしょうゆ(大豆、小麦)、しお、しょうゆ	★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	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ(乳)	とりにく	たまねぎ、ほうれんそう	ワイン、しお、こしょう	615	24.9	34.5	424
		グラタン グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	マカロニ(小麦)、バター(乳)、こむぎこ(小麦)	さとう、あぶら(大豆)	キャベツ、きゅうり、えだまめ(大豆)	りんご、す(りんご)、す(小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、チキン(鶏肉)	★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ているか、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 ちくわのいもあげ ごはん とりにく うどん	鶏とごぼうのうどん	とりにく	うどん(小麦)	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	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	575	23.0	26.0	293
		ごはん ちくわの磯辺揚げ 塩昆布あえ 牛乳	らくわ(アレルゲンなし)、あおのり	こむぎこ(小麦)、こめあぶら	ごまあぶら(ごま、大豆)	はくさい、ほうれんそう、にんじん	しよん(大豆、小麦)、みりん	★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、病気の食中毒の予防を心がけましょう。		
8 金	おかかあえ れんこん入りしゅうまい ごはん ごじる	ごはん	ぶたにくとりにく	とりにく	たまねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが	さけしおしょうゆ(大豆、小麦)、こしょう	552	24.1	26.6	289
		れんこん入りしゅうまい おかかあえ 昆汁 牛乳	かつおぶし	ごまあぶら、しゅうまいのかわ(小麦)、でんぷん	ほうれんそう、りょうどうもやし、にんじん	しよん(大豆、小麦)、みりん	★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 ABCスープ トースト	シュガートースト	ぶたにく	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	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(鶏肉)	563	17.8	40.0	307
		アーモンドサラダ ABCスープ 牛乳	しよパン(小麦、乳)、バター(乳)、あぶら(大豆)、さとう	アーモンドトレッシング(アレルゲンなし)	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、パセリ	チキン(鶏肉)しお、ワイン、こしょう	★給食の準備になったら、机の上には何もみないよう片付けをしましょう。不要なものがあるとなじみづかしく、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	ハヤシライス	ぶたにく	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	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(鶏肉)	569	19.7	27.8	266
		レモンサラダ 牛乳	オリーブゆきさとう	キャベツ、きゅうりにんじん、パプリカ	レモンじる、しょうゆ(大豆、小麦)、しお、こしょう	★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ているか、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。				
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	ぶたにく	とりにく	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマトみず	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	612	23.8	33.7	300
		ミルクパン おからのサラダ 牛乳	ツナ、おから(大豆)	マヨネーズ(卵なし)(大豆)	きゅうり、りょうどうもろこし、たまねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)	★三度の食事では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、食事と生活習慣病などの病気のつながり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	今日のおはなし			
			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	しょうしそごはんのもと	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 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、しょうが 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	しょうしよゆ(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和え 牛乳	ぶたにく	ビーフン、ごまあぶら(ごま、大豆) ミルクパン(小麦、乳)	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン、パプリカ バナナ、みかん、もも	オイスターソース(かき、大豆)・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 にくじゃが	ごはん ごますあえ にくじゃが 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、さけとりがら、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