

# 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	エネルギー			
			赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物		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 ごまマヨサラダ まぜずし(のり) すまし汁	混ぜ寿司 ごまマヨサラダ すまし汁 ひなあられ 牛乳	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	しょうゆ(小麦)、みりん、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)	556	21.0	27.8	321
			赤黄緑、3つそろってバランスがいいよ				桃の節句にちなんだ献立	★今日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 とりにくのこみみき せきはん(中) しそごはん(中1,2) ごはん(小学校)	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	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	しょうゆ(大豆、小麦)、ソース(りんご、大豆)、みりん、さけ	576	23.0	26.3	330
			川中3年生給食最終日				★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、ご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	いりだすのサラダ 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	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	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(トマト)、しょうゆ(大豆、小麦)、ローレル、チキン(鶏)、醤油(大豆)	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もあります。今日は、給食を食べるとき、4月の自分を思い出し、この一年の成長を確認してみよう。							
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	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	ワイン、しょうゆ、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)	615	24.9	34.5	424
			★給食の準備や片付けの時、友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いきましょう。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 とどごぼろのうどん	鶏とごぼろのうどん ごはん ちくわの磯辺揚げ ちくわのいもあえ 牛乳	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	だしこんぶ、けり(さば)、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。水の冷たさやこしつづ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 れんこん入りしゅうまい おかかあえ 具汁 牛乳	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	さけ、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)	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	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	キャベツ、きゅうり、えだまめ(大豆)、とうもろこし、りんご、しょうゆ(大豆、小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)	563	17.8	40.0	307
			★給食の時間になったら、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、片づいたり、給食に入ってしまうことがあります。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 レモンサラダ 牛乳	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	トマトピューレ、ハヤシソース(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
			★朝、昼、夕、決まった時間に規則正しい食事をしていますか。食生活のリズムは体の調子を整え、生活のリズムを整えます。そうして体の調子が整うと、物事に気分よく、集中して取り組めます。今日は、最近の自分の食生活のリズムをふりかえて、誰か一人の生活ができていくか確認してみましょう。							
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 ミルクパン おからのサラダ 牛乳	赤: 主に体をつくるものになる 肉、大豆、牛乳、海そうなど	黄: 主にエネルギーのもとになる 米、小麦粉、いも、さとう、油など	緑: 主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ワイン、ローレル、しょうゆ(大豆、小麦)	612	23.8	33.7	300
			★3歳の食事で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くか、ふりかえりながら給食を食べてみましょう。							

## 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.05-4374)

# 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)			赤黄緑、3つそろすとバランスがよいよ	調味料など	今日のおおなし			
			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
14木	おいわいデザート(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) ごはん(中学校) 鶏のから揚げ のりサラダ しらたき 白煮汁 お祝いデザート(小のみ) ごはん(中学校)	主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	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 そうめんいり みそ汁	ごはん 鶏のつくね焼き 大根サラダ そうめん入りみそ汁 牛乳	とりにくひじき	パンこ(小麦、大豆)・さとう・でんぶ ドレッシング(小麦、大豆、りんご) そうめん(小麦)	たまねぎ・えのきたけしょうが 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	しお/しょうゆ(大豆、小麦)・みりん しょうゆ(大豆、小麦)	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	ビーフン・ごまあぶら(ごま、大豆) ヨーグルト(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)・しお/しょうゆ(大豆、小麦)・さけとりからスープ(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 ごまつぼみ みそ汁	ごはん 自身魚の若草焼き 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	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・ごんにやく 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/ごんにやく	556	22.4	29.1	287	
20水	(祝)春分の日										
21木	ごますあえ カリカリだいず ごはん にくじゃが	ごはん ごますあえ 肉じゃが カリカリ大豆 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	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・りりょうもやし・たにんじん たまねぎ・にんじん・ごんにやく・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	

## <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