3月　給食こんだてよてい表

まいつき　19日は　食育の日！！

神埼市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	赤の食品 おもに体をつくる食品		緑の食品 おもに体の調子を整える食品		黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる食品		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
1					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
	ごはん	○	あげざかなのりんごソース	まあじ			しょうが　りんごピューレ　たまねぎ	かたくりこ　さとう	あぶら	塩　こしょう　醤油　酒　酢	662	28.3	17.8
			ビーンズサラダ	ツナ　だいず　ミックスビーンズ			キャベツ　きりぼしだいこん　えだまめ		わふうドレッシング	醤油			
水			トマトスープ	ベーコン		にんじん　トマト　トマトピューレ	たまねぎ　れんこん	じゃがいも　マカロニ	あぶら	塩　醤油　鶏がらスープ　ケチャップ			
2					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
	ごはん	○	とりにくのガーリックやき	とりにく			にんにく			醤油　塩　こしょう　酒	612	27.1	20.0
			きんぴらごぼう	ぶたにく		さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　さとう	ごまあぶら	醤油　酒			
木			かきたまじる	たまご　とうふ		はねぎ	たまねぎ　きくらげ	かたくりこ		醤油　酒　塩　みりん　かつお昆布だし			
3	ごもくずし			きんしたまご　とりにく			ちらしずしのもと　えだまめ　ごぼう	せいはくまい　きょうかまい　むぎ　さとう	あぶら	酒　みりん　醤油			
	（むぎごはん）	○	さんしょくはなゼリー		ぎゅうにゅう			さんしょくはなゼリー			540	20.5	13.0
			おかかあえ	かつおぶし		こまつな　にんじん	キャベツ　もやし			醤油			
金	**ひなまつり**		すましじる	とうふ	わかめ	はねぎ	えのき　たけのこ　たまねぎ			塩　醤油　酒　みりん　かつお昆布だし			
6					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
	ごはん	○	とんかつ	とんかつ					あぶら		638	21.9	22.0
			もやしいため			こまつな　にんじん　きピーマン	もやし　キャベツ		あぶら	塩　こしょう　酒　醤油			
月			さつまいものみそしる	あぶらあげ　みそ		はねぎ	えのき　たまねぎ	さつまいも		かつおだし　煮干だし			
7					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ		ワイン　醤油　ウスターソース			
	むぎごはん	○	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ		トマトピューレ		さとう		ケチャップ　デミグラスソース	648	24.0	22.5
			コールスローサラダ	ハム		にんじん	きゅうり　とうもろこし　キャベツ	さとう	マヨネーズ（たまごなし）	酢　塩　こしょう　醤油			
火			やさいスープ	とりにく		ほうれんそう　にんじん	マッシュルーム　たまねぎ　だいこん　えだまめ		あぶら	醤油　塩　こしょう　鶏がらスープ			
8					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
	ごはん	○	いわしのうめに	いわしのうめに							547	21.4	14.9
			ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	キャベツ　きりぼしだいこん	さとう	ごま	醤油			
水	**かむかむのひ**		すましじる	とうふ	わかめ	にんじん　はねぎ	えのき　たまねぎ			塩　醤油　酒　みりん　かつお昆布だし			
9	ビーフカレー						りんごピューレ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ	カレールー	醤油　ウスターソース			
	（むぎごはん）	○		ぎゅうにく　いんげんまめ		にんじん	にんにく　しょうが　たまねぎ	じゃがいも	あぶら	塩　こしょう　ケチャップ	700	23.6	27.4
			マヨネーズサラダ	ツナ		こまつな	とうもろこし　えだまめ		マヨネーズ（たまごなし）	塩　こしょう			
木					ぎゅうにゅう		キャベツ　レモンじる						
10					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ					
	むぎごはん	○	マーボーはるさめ	ぶたひきにく　だいずミート		にんじん　はねぎ	しょうが　にんにく　たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら	塩　こしょう　鶏がらスープ	564	19.3	14.1
				あかみそ　みそ			しいたけ　たけのこ	さとう　かたくりこ		酒　醤油　豆板醤			
金			きくらげのサラダ			きピーマン	もやし　キャベツ　きゅうり　きくらげ	さとう	ごまあぶら	酢　醤油　練り辛子			
13					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
	ごはん	○	こんさいのにもの	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たけのこ　だいこん　れんこん	こんにゃく　さとう	あぶら	醤油　みりん　酒　塩	607	26.0	18.7
				こおりどうふ			ごぼう						
月			みそアーモンドサラダ	ツナ　こめみそ		こまつな	もやし　きゅうり　キャベツ	さとう	アーモンド　オリーブオイル	酢　醤油			
14					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
	ごはん	○	さかなのカレーあげ	さば				かたくりこ	あぶら	塩　酒　カレー粉	679	28.4	25.4
			ごもくまめ	だいず　さつまあげ	こんぶ	にんじん	えだまめ	こんにゃく　さとう	あぶら	酒　塩　醤油　みりん　鰹煮干だし			
火			とうにゅうみそしる	あぶらあげ　とうにゅう　みそ		はねぎ	キャベツ　たまねぎ			かつおだし　煮干だし			
15					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ					
	むぎごはん	○	なまあげのしせんふうに	なまあげ　とりにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ　きくらげ	さとう　かたくりこ	あぶら	酒　みりん　醤油	758	35.1	31.9
				こおりどうふ　こめみそ　あかみそ			えだまめ　しょうが			かき油　豆板醤　塩			
水			ちゅうかあえ	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり　もやし		ごま　わふうドレッシング　ごまあぶら	酢			
16	やきにくチャーハン		6年生のみ	ぶたにく　ぎゅうにく		にんじん　はねぎ	えだまめ　りんごピューレ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ	あぶら	醤油　酒			
	（むぎごはん）	○	【おいわいいちごゼリー】		ぎゅうにゅう		にんにく　しょうが　たまねぎ	さとう			573	20.1	20.3
			こまつなサラダ			こまつな	とうもろこし　もやし	【いちごゼリー】	イタリアンドレッシング	醤油			
木	**かんざきしょくのひ**		ポトフ	ウインナー　だいず		にんじん	れんこん　たまねぎ　キャベツ	じゃがいも	あぶら	塩　こしょう　ワイン　醤油　コンソメ			
17 金	そ　つ　ぎ　ょ　う　し　き												
20	たかなごはん					たかなづけ　にんじん	とうもろこし	せいはくまい　きょうかまい　むぎ		みりん　酒　醤油			
	（むぎごはん）	○	パリッシュ		ぎゅうにゅう／かたくちいわし						540	21.2	13.1
			のりあえ		のり	ほうれんそう　にんじん	キャベツ　もやし	さとう	ごまあぶら	醤油　酢			
月			とりだんごじる	とりとぶたのミートボール		にんじん　はねぎ	だいこん　たけのこ　ごぼう	こんにゃく　さといも		塩　醤油　酒　みりん　かつお昆布だし			
21 火	しゅんぶんのひ												
22					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
	ごはん	○	アジフライ	アジフライ					あぶら		562	24.0	16.0
			こんぶサラダ	ツナ　かつおぶし	こんぶ	にんじん	もやし　キャベツ		わふうドレッシング	醤油			
水			なまあげのみそしる	なまあげ　みそ		はねぎ	たまねぎ　えのき			かつおだし　煮干だし			
23	シシリアンライス				ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ					
	（むぎごはん）	○	シシリアンライス（あじつきにく）	ぎゅうにく　ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ　にんにく	さとう　かたくりこ	あぶら	醤油　みりん　酒　塩　こしょう	768	26.8	32.1
			シシリアンライス（やさい）				キャベツ　きゅうり　とうもろこし		マヨネーズ（たまごなし）				
木			コンソメスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ　だいこん			醤油　塩　こしょう　ワイン　コンソメ			
			とうにゅうプリンタルト					とうにゅうプリンタルト					

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

基準値は8～9歳（3．4年生）の場合の値

今月の平均	627	24.5	20.6
基準値	650	26.8	18.0