



3月 給食こんだてよいて表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場

小学校



日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ネ ル kcal	エ ネ ル g	たん ぱ く 質 g	
曜	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
3	ごはん	○ とんかつ やさしいサラダ みそしる ひなあられ	とんかつ	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ えのき たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら わふうドレッシング	ケチャップ ソース 酒 かつおだし	600	20.3	18.1	
4	ぶたキムチ チャーハン	○ ナムル とりだんごスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう		えのき はくさいキムチ もやし キャベツ きくらげ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	520	21.4	16.5	
5	ごはん	○ いわしうめみそに やさしいため かきたまじる	いわしうめみそに	ぎゅうにゅう		にんじん もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ	あぶら 塩 こしょう 酒 醤油 醤油 酒 塩 かつおだし		592	22.2	19.3	
6	ビーフカレー (むぎごはん)	○ マヨネーズサラダ	だいずミート ぎゅうにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも	あぶら 塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー	塩 こしょう	696	19.8	26.6	
7	むぎごはん	○ なまあげのにも うおそうめんじる	ぶたにく なまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	せいはいくまい きょうかまい おぎ こんにやく さとう	あぶら 醤油 酒 みりん		607	24.5	19.9	
10	ごはん	○ あげどりのケチャップがらめ ごぼうサラダ わかめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが マッシュルーム ごぼう きゅうり えだまめ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら 醤油 酒 ケチャップ ソース わふうドレッシング	醤油 酒 塩 かつおだし	622	24.0	20.4	
11	ごはん	○ さかなのカレーあげ だいこんサラダ すましじる	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ	あぶら 塩 酒 カレー粉 塩		625	22.6	22.8	
12	ごはん	○ マーボーどうふ ちゅうかあえ	ぶたひきにく だいずミート どうふ あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら 塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒 醤油 豆板醤		576	21.5	16.4	
13	そばろらし	○ のりあえ にくだんごスープ バリッシュ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たくあん キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら 酢 塩 醤油		525	22.0	16.0	
14	ごはん	○ テリやきチキンパティ やさしいオーロラソースあえ とうにゅうみそしる	てりやきチキンパティ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし ごぼう	せいはいくまい きょうかまい マヨネーズ(たまごなし)	ケチャップ 塩 かつおだし		642	23.3	21.5	
17	チキンライス	○ しおこんぶサラダ やさしいスープ (6年生のみ おいおいデザート)	かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	マッシュルーム キャベツ とうもろこし たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう じゃがいも (おいおいデザート)	あぶら 塩 こしょう 酢 あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ	549	18.4	18.7	
18	そつぎょうしき												
19	ごはん	○ ホイコーロー ワンダンスープ	ぶたにく みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら 塩 こしょう 醤油	醤油 テンメンジャン 酒 みりん 中華味 酒 塩 醤油	545	23.2	14.4	
20	しゅんぶんのひ												
21	かんざきしゅくのひ	○ ハンバーグオニオンソース コールスローサラダ ミネストローネ ももタルト	ハンバーグ	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう じゃがいも マカロニ おこめでももタルト	マヨネーズ(たまごなし) あぶら	塩 ワイン 醤油 酢 塩 醤油 ケチャップ コンソメ 鶏ガラスープ 塩 こしょう ソース ワイン	774	22.2	27.8	
※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。										今月の平均	606	22.0	19.9

