令和６年度　３月　学　校　給　食　予　定　献　立　表　若楠小学校

◎　食に関する指導目標　　食べ物と健康について知ろう

◎　給食指導目標　　食べ物や作ってくれる人に感謝して食べよう

桃の節句献立…３日（月）　誕生おめでとう献立…５日（火）

ハッピーにんじんの日…１３日（木）

※佐賀の食材…ほうれん草、白菜、大根

＊しょうゆ濃口・薄口）及び中華スープの素は、小麦を含みます。
＊マヨネーズは卵が入っていません。
＊カレールウはアレルゲン対応のルウです。（卵、乳不使用）
＊ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。
＊学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。

日曜	献立名	献立のメッセージ	食品名 主にエネルギーのもとになる（きいろ）	主に体をつくるもとになる（あか）	主に体の調子を整えるもとになる（みどり）	調味料	アレルギー物質表示7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）	栄養価 エネルギー(kcal)	たん白質(g)
3 月	ミルクパン　牛乳 クリームシチュー 大根サラダ ひなまつりゼリー	ひなまつり（桃の節句）について知ろう	ミルクパン じゃがいも　小麦粉　バター　油 和風ドレッシング ゼリー１個	牛乳 鶏肉　牛乳　スキムミルク ハム	 たまねぎ　にんじん　しめじ　ブロッコリー 大根　きゅうり　にんじん　キャベツ	ガラスープ ワイン　塩こしょうブイヨン	食パン（小麦・乳） バター（乳） 小麦粉	597	22.9
4 火	キムタクごはん　牛乳 焼売 ワンタンスープ	キムタクごはんを味わおう	ごはん ごま油 焼売２個 ごま油　ワンタン	牛乳 豚肉 豚ひき肉　わかめ	 キムチ　にら　たくあん たまねぎ　チンゲン菜　にんじん　もやし　にんにく　ねぎ	 濃口しょうゆ　みりん　清酒 醤油　酒　塩　中華味	牛乳（乳） ぎょうざ（小麦）	578	22.5
5 水	フレンチトースト　牛乳 ツナサラダ チキンと白菜のスープ 豆乳パンナコッタ	誕生おめでとう献立	食パン バター ごまドレッシング オリーブ油 マカロニ　　パンナコッタ１個	牛乳　牛乳 ツナ 鶏肉	 キャベツ人参　パプリカ　コーン 白菜　たまねぎ　にんじん　しめじ	プリンの素 白ワイン 塩 しょうゆ ブイヨン	パン（小麦・乳） バター、牛乳（乳 牛乳（乳） マカロニ（小麦）	607	19.5
6 木	ごはん　牛乳 魚のカレーマヨネーズ焼き きんぴられんこん 実だくさん汁	せんいくん給食です（食物繊維たっぷり献立）	ごはん マヨネーズ 砂糖　油 さつまいも	牛乳 ホキ 油あげ　みそ　鶏肉	 ソテーオニオン にんじん　れんこん　こんにゃく　むき枝豆 にんじん　ごぼう　玉葱　だいこん　ねぎ	 カレー粉　塩 濃口しょうゆ　かつお昆布だし 煮干し（だし用）	牛乳（乳）	622	25.1
7 金	ごはん　牛乳 ステーキ　ジャポネソースかけ アスパラのソテー ポトフ	佐賀の食材を味わおう	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 牛肉 ベーコン ウインナー	 ソテーオニオン　にんにく アスパラ　玉ねぎ　人参　キャベツ 玉ねぎ　大根　白菜　人参　パセリ	 塩こしょう　赤ワイン　醤油　みりん 塩コショウ ブブイヨン醤油ワイン塩コショウ	牛乳（乳）	582	21.1
10 月	ミルクパン　牛乳 春キャベツのクリームスパゲッティー ハムサラダ いちご	いちごについて知ろう	ミルクパン スパゲッティー イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン　牛乳　スキムミルク ハム	 キャベツ　玉ねぎ　人参　しめじ きゅうり　キャベツ　コーン　パプリカ いちご１個	 ブイヨンポタージュ素 塩	牛乳（乳） ミルクパン（小麦・乳） スキムミルク（乳）	587	19.9
11 火	ごはん　牛乳 さわらの西京焼き 菜の花の和え物 かきたま汁	鰆について知ろう	ごはん 砂糖 ねりごま　ごま　三温糖	牛乳 さわら　みそ 鰹節　昆布　卵	 もやし　菜の花　ほうれん草　にんじん 玉葱　小松菜　人参　えのき	 酒　しょうゆ　みりん 薄口しょうゆ　みりん 醤油 みりん 塩	牛乳（乳） たまご	561	24.5
12 水	ココア揚げパン　牛乳 コールスローサラダ 春野菜と肉団子のスープ	春野菜についてしろう	コッペパン ココア　砂糖　油 コールスロードレッシング 油	牛乳 ロースハム　チーズ 肉団子	 きゅうり　キャベツ　人参　とうもろこし 玉葱　白菜　人参　アスパラ　セロリ　パセリ	 ブイヨン塩こしょう	牛乳（乳） コッペパン（小麦・乳）	630	20.8
13 木	ごはん　牛乳 ビーフカレー 野菜とささみのサラダ お祝いデザート	６年生の卒業をみんなでお祝いしようハッピーにんじん	ごはん じゃがいも　油　パン粉 和風ドレッシング	牛乳 牛肉 ささみ	 玉葱　人参　にんにく　りんごピューレ 人参　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	 カレールー　ワイン　ソース塩こしょう	牛乳（乳） カレールー（小麦）	660	20.7
14 金	卒業式								
17 月	ミルクパン　牛乳 魚のピザソース焼き ハムのマリネ 野菜とレンズ豆のスープ	感謝して食べよう	ミルクパン チーズ フレンチドレッシング じゃがいも	牛乳 ホキ ハム レンズ豆　鶏肉	 玉ねぎ　ピーマン　とうもろこし 玉ねぎ　だいこん　きゅうり　人参 キャベツ　たまねぎ　にんじん　枝豆　パセリ	 ピザソース がらスープ　ブイヨン　しょうゆ　塩こしょう	ミルクパン（小麦・乳） 牛乳（乳）	640	28.6
18 火	ごはん　牛乳 ヤンニョムチキン 中華和え 春雨スープ	ヤンニョムチキンを味わおう	ごはん 砂糖　ごま油　片栗粉　油 ごま　ごま油　砂糖 春雨　ごま	牛乳 鶏肉 ささみ 鶏肉	 きゅうり　大根　もやし　にんじん きくらげ　玉ねぎ　にんじん　チンゲンサイ　ねぎ	 塩　こしょう　コチュジャン　トマトケチャップ　みりん 醤油　酢　塩 中華味醤油酒塩	牛乳（乳）	664	22.7
19 水	黒糖パン　牛乳 みそラーメン ナムル ぎょうざ	味噌ラーメンを味わおう	牛乳 豚肉　みそ ナムルドレッシング ぎょうざ１個	黒糖パン ラーメンめん　ごま油　油	白菜　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　コーン もやし　キャベツ　しょうが　にんにく きゅうり　人参　もやし　ほうれん草	がらスープ 白湯スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	黒糖パン（小麦・乳） 牛乳（乳） ラーメン（小麦）	606	26.5
20 木	春分の日								
21 金	ごはん　牛乳 ハッシュドチキン ブロッコリーサラダ ムース	一年間を振り返ろう	ごはん じゃがいも　シチュールウ　油 和風ドレッシング ムース１個	牛乳 鶏肉　バター ハム	玉ねぎ にんじん　にんにく しめじ　トマト缶 きゅうり　ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし	トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょう こしょう デミグラスソース ブイヨン	牛乳（乳） ルー（小麦）	690	21.4

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日