

# 学校給食献立予定表

令和6年 3月

三好市東祖谷学校給食共同調理場

日	曜	献立名			食 品 名			エネルギー	タンパク質
					黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える	kcal	g
								小学生	中学生
1	金	食パン	とりにくマカロニのクリーム煮	いちご&マーガリン	食パン, ジャム, じゃがいも, マカロニ, 米粉, バター, コーン, さとう, オリーブオイル, デザート	牛乳, とり肉, 牛乳, ハム	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, ブロッコリー	622	19.1
		牛乳	グリーンサラダ	ひなあられ				767	22.8
4	月	少なめごはん	みそラーメン		ごはん, 中華めん, コーン, ごま油	牛乳, ぶた肉, みそ, とり肉	もやし, にんじん, あおねぎ, キャベツ, たまねぎ	645	21.7
		牛乳	ターサイパオズ					797	26.1
5	火	ごはん	カレー肉じゃが		ごはん, じゃがいも, さとう, ごま油, ごま	牛乳, ぶた肉, うずらのたまご, シーチキン	たまねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	678	24.8
		牛乳	ツナサラダ					840	30.3
6	火	ごはん	さばのみそ煮		ごはん, 油	牛乳, さば, かつお節, ぶた肉	きゅうり, にんじん, レモン, ごぼう, えのき, だいこん, たけのこ	598	24.1
		牛乳	キュウリの土佐和え	沢煮椀				736	29.2
7	木	きな粉あげパン	さつまいものケチャップ煮	ドレッシング	コッペパン, さとう, 油, さつまいも, ドレッシング	牛乳, きなこ, とり肉, ハム, ひじき, わかめ	にんじん, たまねぎ, れんこん, グリンピース, キャベツ, きゅうり	658	20.6
		牛乳	海そうサラダ	卒業お祝いケーキ(中のみ)				909	26.4
8	金	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き		ごはん, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, 油あげ, みそ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, ごぼう, だいこん, あおねぎ	641	25.7
		牛乳	根菜のみそ汁					792	31.4
11	月	たまご卵チャーハン	中華スープ	青リンゴゼリー	ごはん, 油, ごま油, 春雨, かたくり粉, デザート	牛乳, たまご, ぶた肉, ベーコン	ピーマン, たまねぎ, にんじん, いら, チンゲンサイ	642	22.0
		牛乳						793	26.6
12	火	ごはん	サケのちゃんちゃん焼き		ごはん, さとう, ごま油, ごま	牛乳, さけ, みそ, とり肉	はくさい, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり	599	32.9
		牛乳	チキンサラダ					737	40.7
13	水	ロールパン	マカロニグラタン		バターロール, マカロニ, コーン, バター, 米粉, パン粉, 油, デザート	牛乳, とり肉, 生クリーム, チーズ, ウインナー	たまねぎ, ほうれん草, パセリ, にんじん, かぶ, グリンピース	675	20.3
		牛乳	ポトフ	卒業お祝いケーキ(小のみ)				712	22.3
14	木	わかめごはん	高野豆腐のふくめ煮		ごはん, じゃがいも, さとう, 油	牛乳, わかめ, 高野豆腐, とり肉, ちくわ, ちりめん, 油あげ	にんじん, こんにやく, いんげん, きゅうり, キャベツ, ゆず	692	30.5
		牛乳	ちりめんの酢のもの					858	37.6
15	金	ごはん	豆腐のまさご揚げ		ごはん, ごま, さとう	牛乳, とうふ, えび, とり肉, ちりめん, たまご, ひじき, はんぺん, かつお節, 油あげ	にんじん, たまねぎ, あおねぎ, キャベツ, きゅうり, 梅干し, ごぼう, しめじ	604	28.1
		牛乳	梅おかか和え	とりごぼう汁				744	34.5
18	月	ごはん	こんにやくチャブチェ		ごはん, ごま油, ごま, さとう, コーン	牛乳, 牛肉, シーチキン	こんにやく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, いら, しょうが, にんにく, こまつな, もやし	692	24.5
		牛乳	中華あえ					858	29.8
19	火	ごはん	さわらのゆずみそがけ		ごはん, さとう, じゃがいも, コーン, 油	牛乳, さわか, みそ, かつお節, ぶた肉	ゆず, ほうれん草, えのき, にんじん, たまねぎ, もやし, しょうが, にんにく	663	32.1
		牛乳	ほうれん草のおひたし	どさんこ汁				821	39.6
21	木	ごはん	とりにくのごまがらめ		ごはん, かたくり粉, 油, さとう, ごま	牛乳, とり肉, こんぶ, とうふ, わかめ, かまぼこ	きゅうり, キャベツ, にんじん, こまつな, あおねぎ	686	27.3
		牛乳	しお塩こんぶ和え	すまし汁				851	33.5
22	金	ハヤシライス	ビーンズサラダ	ドレッシング	ごはん, じゃがいも, さとう, バター, コーン, ドレッシング	牛乳, 牛肉, だいず, いち, ハム	たまねぎ, にんじん, グリンピース, きゅうり, えだまめ	693	24.7
		牛乳						860	30.0
※材料の購入、その他の理由により献立を変更する場合があります。ご了承ください。								平均(小学校)	653 25.2
<b>毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波・野菜食べようデー」</b>								平均(中学校)	805 30.7