



3月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる		
1・月	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ くきわかめともやしのナムル	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	牛乳 なまあげ ぶたにく あかみそ くきわかめ しらすぼし	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ にんにく こまつな しょうが もやし	628	1.9
					804	2.6
2・火	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ゆでキャベツ ひよこまめのスープ	こめ でんぷん さとう なたねあぶら	牛乳 とりにく ひよこまめ ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ セロリ しめじ にんじん パセリ	662	2.1
					854	2.9
3・水	あさりのちらしずし 牛乳 わけぎのめた★ひなまつい献立 だんごじる★郷土料理の日(大野地域・県内全域)	こめ(さとう) さとう ごま こめあぶら ねりごま しらたまもち	牛乳 あさり たまご いか とりにく あぶらあげ しろみそ	にんじん ほししいたけ ねぎ れんこん わけぎ だいこん ほうれんそう キャベツ しめじ	580	3.1
					750	4.4
4・木	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ ツナとクレソンのサラダ	パン こめあぶら さとう じゃがいも べにばなあぶら アーモンド	牛乳 だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト にんにく エリンギ キャベツ クレソン	628	2.5
					799	3.2
5・金	あなごめし 牛乳 ちぐさあえ あいしょうじる いちご	こめ さとう ごま さつまいも でんぷんめん	牛乳 あなご かまぼこ しらすぼし とりにく みそ	ごぼう にんじん みつば ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ いちご	590	2.9
					763	3.9
8・月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに ばんさんすう	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく えび とうふ うずらたまご ハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ	676	2.2
					871	2.9
9・火	セサミパン 牛乳 ★ひろしま給食の日 ひろしまめいぶつたっぴりしおレモンやきそば フルーツのヨーグルトあえ	パン(さとう、バター、ごま) ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ちくわ ヨーグルト	にんじん もやし キャベツ こまつな レモン みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	689	2.3
					871	3.0
10・水	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき なのはなのおひたし さわにわん	こめ さとう ごま でんぷん	牛乳 さわら しろみそ ぶたにく	なのはな キャベツ ごぼう だいこん にんじん なましいたけ みつば	620	1.8
					776	2.4
11・木	セルフがんすサンド 牛乳 〔1食用ちゅうのうソース〕 はるさめスープ	しょくパン こむぎこ こめあぶら さとう パンこ なたねあぶら はるさめ	牛乳 しろみざかなのすりみ おから とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	643	3.4
12・金	ごはん 牛乳 いそに だいこんとながいのあますあえ	こめ こめあぶら ながいも さとう	牛乳 ひじき さつまあげ とりにく だいず あぶらあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん	609	1.7
					759	2.0
15・月	たんたんどんぶり 牛乳 にらたまスープ しらぬひ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ねりごま	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご あかみそ	ほししいたけ にんじん にら たまねぎ しろねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ きくらげ しらぬひ えだまめ	674	2.2
					859	2.7
16・火	ごはん 牛乳 だいずのごもくに キャベツのごますあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	牛乳 だいず とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし わかめ	ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく さやいんげん	612	1.5
					786	2.0
17・水	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんおろし みそしる	こめ	牛乳 さば とうふ わかめ みそ	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	598	2.0
					750	2.7
18・木	こくとうパン 牛乳 まめのクリームシチュー かみかみチーズサラダ	パン(くろざとう) さとう じゃがいも バター こむぎこ アーモンド べにばなあぶら ごま	牛乳 てぼうまめ とりにく なまクリーム スキムミルク こなチーズ チーズ かえりいりこ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな コーン	671	2.2
					869	3.0
19・金	なめし 牛乳 たこボール もずくスープ	こめ(おおむぎ) ごま ながいも こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら	牛乳 しらすぼし たこ あおのり かつおぶし ぶたにく もずく とうふ	こまつな キャベツ ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ	843	2.7
22・月	ごはん 牛乳 わかめのジュージュ おやこに きりぼしだいこんのすのもの	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	牛乳 わかめ かつおぶし とりにく たまご ちくわ しらすぼし	にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん こまつな ねぎ	677	2.2
					869	3.1
23・火	かやくうどん〔1食用うどん〕 牛乳 かみってる! GOGO いため まめまめドーナツ ★ひろしま給食の日	うどん ごまあぶら さとう でんぷん こめこ なたねあぶら ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ ひじき だいず きなこ あかみそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう いとこんにゃく きくらげ	649	2.4
					835	3.4
24・水	きのこのハヤシライス 牛乳 あまなつサラダ	こめ じゃがいも バター さとう こむぎこ	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく まいたけ キャベツ あまなつみかん缶	622	1.7
					803	2.4

- * () は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕は1食用小袋のものです。
- * 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。
- * 必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
- * エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。参考にしてください。
- * 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
- * アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
- * 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。

*15日(月)のしらぬひは、でこぼんと同じなかます。

*9日(火)と23日(火)のやきそばとうどんの麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

しょうがっこう ねんせい ちゅうがっこう ねんせい

小学校6年生, 中学校3年生のみなさん

そつぎょう

卒業おめでとうございます!

がついつか きん そつぎょう いわ こんだて

3月5日(金)は卒業お祝い献立です。

あじ た

味わって食べてくださいね!