令和３年度

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	おもなざいりょう 黄（き）ねつや力のもとになる	赤（あか）体をつくる	緑（みどり）体の調子をととのえる	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
1・火	ソフトめんミートソース 牛乳　〔1 食用ソフトめん〕 **卵除去食** ひじきのマリネ **アーモンドケーキ**	ソフトめん　オリーブあぶら さとう　べにばなあぶら こむぎこ　アーモンド	牛乳　ぶたにく　こなチーズ ひじき　だいず　ツナ **たまご**	にんじん　たまねぎ　セロリ にんにく　マッシュルーム トマト　ほうれんそう	706 907	2.3 3.0
2・水	ごはん　牛乳 なまあげとやさいのみそいため もやしスープ	こめ　こめあぶら　さとう でんぷん　ごま	牛乳　ぶたにく　なまあげ あかみそ　とりにく　わかめ	にんじん　たまねぎ　もやし キャベツ　しょうが　しめじ きくらげ	567 724	1.7 2.4
3・木	リッチパン　牛乳 クラムチャウダー　**★ひなまつり献立** なのはなのサラダ	パン（さとう，バター） じゃがいも　こめこ　さとう バター　べにばなあぶら	（たまご）　牛乳　あさり ベーコン スキムミルク ハム しろいんげんまめのペースト	たまねぎ　にんじん　パセリ なのはな　コーン　キャベツ	658 846	2.6 3.5
4・金	せきはん　牛乳 さわらのたつたあげ　**★卒業お祝い献立** さつまじる	こめ　もちごめ　さとう でんぷん　なたねあぶら さつまいも	（あずき）　牛乳　さわら あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん はくさい　ねぎ	641 824	1.8 2.4
7・月	ごはん　牛乳 よしのに　**★郷土料理の日（広島県東部地域）** **わけぎのぬた**	こめ　こめあぶら じゃがいも　さとう でんぷん　ねりごま	牛乳　とりにく　なまあげ ちくわ　しろみそ	にんじん こんにゃく しめじ さやいんげん　わけぎ ほうれんそう　キャベツ	609 779	1.4 1.7
8・火	ごはん　牛乳 とりにくのバンバンジーソース もずくスープ	こめ　こめあぶら　ごま さとう　ごまあぶら	牛乳　とりにく　ベーコン もずく　とうふ	しょうが　しろねぎ　ねぎ にんじん　えのきたけ たまねぎ　チンゲンサイ	606 753	2.2 2.9
9・水	ごはん　牛乳 ちゃんこなべふう だいこんなます	こめ　ごま　さとう	牛乳　とりにく　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　わかめ あかみそ　さつまあげ しらすぼし	にんじん　ごぼう　たまねぎ はくさい　にら　だいこん	578 738	2.4 3.2
10・木	コッペパン　牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ	パン　こめあぶら　さとう じゃがいも　べにばなあぶら	牛乳　だいず　とりにく ツナ	たまねぎ　にんじん　トマト にんにく　コーン　キャベツ	599 761	2.3 3.0
11・金	ごはん　牛乳 **こうやどうふのたまごとじ**　**卵除去食** こいわしのからあげ	こめ　さとう　でんぷん なたねあぶら	牛乳　こうやどうふ とりにく　**たまご** こいわし	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　ごぼう さやいんげん	726 938	1.5 2.2
14・月	もやしあんかけどんぶり 牛乳 たこボール	こめ　さとう　ごまあぶら でんぷん　ながいも こむぎこ　なたねぶら	牛乳　ぶたにく　たこ あおのり　かつおぶし	もやし　にんじん　たまねぎ にら　きくらげ　にんにく キャベツ　ねぎ	700 ／	1.8 ／
15・火	こくとうパン　牛乳 すきやきうどん　**★青菜のお浸しの日** **ほうれんそうとキャベツのおひたし**	パン（くろざとう）　うどん こめあぶら　さとう　ごま	牛乳　ぶたにく　やきどうふ ちくわ　かつおぶし	こんにゃく　にんじん たまねぎ　はくさい しろねぎ　キャベツ えのきたけ　ほうれんそう	590 763	2.5 3.3
16・水	ごはん　牛乳 **いりどうふ**　**卵除去食** こまつなのナムル	こめ　こめあぶら　さとう ごま　ごまあぶら	牛乳　とうふ　とりにく ひじき　**たまご**　こんぶ しらすぼし	たまねぎ　にんじん　ねぎ こまつな　もやし	605 775	2.2 3.0
17・木	はいがパン　牛乳 さかなのガーリックパンこやき まめのポトフ	パン（さとう，バター，こむぎはいが）　パンこ オリーブあぶら　こめあぶら べにばなあぶら　じゃがいも	牛乳　ホキ　こなチーズ とりにく　てぼうまめ	にんにく　パセリ　にんじん たまねぎ　セロリ　キャベツ しめじ	611 783	2.3 3.1
18・金	むぎごはん　牛乳 **とうふハンバーグ**　**卵除去食** こふきいも かみなりじる　**★食育の日**　**かむかむ献立**	こめ（おおむぎ）　パンこ さとう　じゃがいも ごまあぶら	牛乳　とうふ　ぎゅうにく ぶたにく　**たまご**	たまねぎ　こんにゃく ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ	／ 819	／ 2.6
22・火	ハヤシライス 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	こめ　じゃがいも　バター さとう　こむぎこ	牛乳　ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ　にんじん にんにく　パイン缶　もも缶 みかん缶　バナナ	667 862	1.4 2.0
23・水	ごはん　牛乳 にくどうふ いかのわふうサラダ	こめ　さとう　こめあぶら ごま　べにばなあぶら	牛乳　ぶたにく　やきどうふ いか　わかめ	たまねぎ　にんじん　ごぼう なましいたけ　えのきたけ ねぎ　いとこんにゃく キャベツ　こまつな	611 784	1.7 2.3
24・木	コッペパン　牛乳 ひろしまワニワニレモン　**卵除去食** **ふわふわスープ**　**★ひろしま給食の日**	パン　こめこ　でんぷん なたねあぶら　こめあぶら さとう　じゃがいも　パンこ	牛乳　さめ（ワニ） ウインナー　ひよこまめ **たまご**　こなチーズ	レモン　にんじん　たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが えのきたけ パセリ	662 849	2.8 3.6

＊（　　）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。

＊１日（火）の１食用ソフトめんは同じ製造ラインで，卵を使った麺，そばを製造しています。

小学校６年生，中学校３年生のみなさん，卒業おめでとうございます！