

令和4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			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 <small>ちから</small> のもとになる	からだ <small>からだ</small> をつくる	からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる		
1 ・ 水	ぶたにくどんぶり 牛乳 にらともやしのナムル りんご	こめ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく しらすぼし	たまねぎ なましいたけ にんじん ねぎ いとこんにやく なら もやし りんご	592	1.4
2 ・ 木	こくとうパン 牛乳 はくさいのクリームシチュー ひじきのマリネ	パン(くろざとう) じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 てぼうまめ とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ ひじき ハム	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ こまつな	677	2.6
3 ・ 金	あなごのちらしずし 牛乳 なのはなのおかかあえ だんごじる <b>★ひな祭り献立</b>	こめ(さとう) さとう しらたまもち さといも	牛乳 あなご かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ しろみそ	ごぼう にんじん ほししいたけ みつば なのはな キャベツ だいこん しめじ ねぎ	590	3.1
6 ・ 月	せきはん 牛乳 さわらのてりやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる <b>★卒業祝い献立(中)</b>	こめ もちごめ さとう ごま ねりごま でんぷん	(あずき) 牛乳 さわら しらすぼし あぶらあげ とうふ	もやし にんじん ほうれんそう いとこんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	597	2.6
7 ・ 火	ミニサンライズ 牛乳 みそラーメン〔1食用ちゅうかめん〕 フルーツのヨーグルトあえ	パン(さとう) ちゅうかめん ごまあぶら	(たまご) 牛乳 ぶたにく みそ あかみそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しめじ ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	684	2.8
8 ・ 水	ごはん 牛乳 <b>★かむかむ献立</b> しらすとしそのふりかけ たこボール やさいスープ	こめ ごま ながいも こむぎこ なたねあぶら じゃがいも	牛乳 しらすぼし たこ あおのり かつおぶし ベーコン	しそ キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ はくさい	735	2.2
9 ・ 木	ツイストパン 牛乳 チキンビーンズ マカロニサラダ〔1食用マヨネーズ〕	パン(さとう バター) こめあぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	牛乳 だいたず とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	701	2.3
10 ・ 金	ごはん 牛乳 <b>卵除去食</b> なまあげとうずらたまごのコロコロマーボー もやしのすのもの	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ <b>うずらたまご</b> ちくわ しらすぼし わかめ	たまねぎ にんじん なら ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな	680	1.6
13 ・ 月	ひじきごはん 牛乳 さつまじる はくさいのごまずあえ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも ごま	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ とりにく みそ わかめ かまぼこ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こんにやく しゅんぎく はくさい	567	3.1
14 ・ 火	きのことはるキャベツの Pasta 牛乳 はりはりサラダ <b>卵除去食</b> キャロットケーキ <b>★卒業祝い献立(小)</b>	スパゲティ バター オリーブあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ ツナ しらすぼし スキムミルク たまご きなこ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんにく きりぼしだいこん こまつな レモン	593	1.6
15 ・ 水	ごはん 牛乳 <b>★郷土料理の日</b> だいたずのごもくに わけぎのぬた (東部地域)	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ねりごま	牛乳 だいたず とりにく さつまあげ こんぶ いか しろみそ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん わけぎ ほうれんそう キャベツ	629	1.4
16 ・ 木	セルフフィッシュバーガー 〔1食用ケチャップソース〕 牛乳 もずくスープ	パン こむぎこ パンこ なたねあぶら	牛乳 ホキ ベーコン もずく とうふ	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	628	3.0
17 ・ 金	ハヤシライス 牛乳 だいこんとカリカリじゃこのサラダ	こめ(おおむぎ) じゃがいも バター さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく だいこん	796	4.0
20 ・ 月	ごはん 牛乳 <b>★食育の日:</b> さけのさいきょうやき <b>和食の基本献立</b> チンゲンサイのおひたし ごもくじる	こめ さとう ごまあぶら	牛乳 さけ しろみそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう まいたけ たまねぎ いとこんにやく ねぎ	807	1.5
22 ・ 水	たんたんどんぶり 牛乳 ちゅうかあえ きよみ	こめ こめあぶら さとう ねりごま でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ ちくわ	ほししいたけ にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく たけのこ コーン えだまめ キャベツ こまつな きよみ	620	2.0
23 ・ 木	パインパン 牛乳 <b>卵除去食</b> とりにくのレモンに グリーンポテト ならたまスープ	パン でんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ <b>たまご</b>	(パイン) レモン パセリ しめじ たまねぎ にんじん なら	814	2.9
					782	2.4
					595	1.5
					758	2.0
					682	3.0
					875	4.1

\* ( )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。

\* 7日(火)1食用中華麺は、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**  
そつぎょう  
**みなさん, 卒業おめでとう**

**ございます!**