

令和5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・金	ちらしずし 牛乳 わけぎのぬた だんごじる <b>★ひな祭り献立</b> <b>★郷土料理の日</b> (東部地域)	こめ(さとう) さとう ねりごま しらたまもち	牛乳 あぶらあげ ちくわ しろみそ とりにく なまあげ	にんじん れんこん ほししいたけ みつば わけぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	582	3.0
4・月	ごはん 牛乳 <b>★卒業お祝い献立(中)</b> さわらのさいきょうやき なのはなのおかかあえ けんちんじる	こめ さとう でんぷん	牛乳 さわら しろみそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	なのはな キャベツ にんじん いとこんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	638	2.1
5・火	ミニツイストパン 牛乳 パワーぱつぐんじゃ!げんきいっぱいスパゲッティ だいこんとカリカリじゃこのサラダ <b>★R5ひろしま給食メニュー</b>	パン(さとう バター) スパゲッティ バター オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 だいず ベーコン わかめ しらすぼし	たまねぎ ほうれんそう にんじん レモン だいこん	618	2.2
6・水	ごはん 牛乳 とりにくのアップルジンジャーソース コロコロサラダ はるさめスープ	こめ でんぷん さとう べにばなあぶら はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく	りんご たまねぎ にんにく しょうが えだまめ コーン キャベツ にんじん チンゲンサイ	630	1.9
7・木	コッペパン 牛乳 ひよこまめのクリームシチュー ひじきのマリネ	パン じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ひよこまめ とりにく しろいんげんまめのペースト 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	636	2.5
8・金	ごはん 牛乳 <b>よしのに</b> キャベツのごまずあえ	こめ こめあぶら さとも さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく なまあげ <b>うずらたまご</b> しらすぼし かまぼこ	にんじん こんにやく しめじ さやいんげん キャベツ	610	1.4
11・月	ハヤシライス 牛乳 はりはりサラダ	こめ じゃがいも バター さとう こめこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく きりぼしだいこん もやし こまつな	622	1.5
12・火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのすぶたふう <b>とうふのちゅうかスープ</b>	こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ホキ とりにく とうふ <b>たまご</b>	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん なましいたけ なら	642	2.1
13・水	ごはん 牛乳 ちゃんこなべふう もやしのすのもの	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 あかみそ ちくわ わかめ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ はくさい なら もやし こまつな	565	1.8
14・木	パインパン 牛乳 とりにくのワインにこみ だいこんとツナのサラダ	パン こめあぶら でんぷん ごま さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ツナ	(パイン) にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん エリンギ しめじ だいこん ほうれんそう コーン	605	2.1
15・金	チャーハン 牛乳 わかめスープ <b>★卒業お祝い献立(小)</b> まめまめドーナツ	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぷん さとう こめこ なたねあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ ひじき だいず きなこ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが えのきたけ	627	2.0
18・月	ごはん 牛乳 さばのしおやき はるキャベツとほうれんそうのおひたし みそしる <b>★食育の日:和食の基本献立</b>	こめ ごま さとう	牛乳 さば ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	624	2.2
19・火	ひろしまなめし 牛乳 <b>HIROSHIMA とくせいモリモリやき</b> もずくスープ <b>★R5ひろしま給食メニュー</b>	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こむぎこ	牛乳 しらすぼし ぶたにく <b>たまご</b> ベーコン もずく とうふ	ひろしまな キャベツ もやし にんじん ねぎ レモン えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	735	2.6
21・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 じゃがいも さとう 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 にんにく トマト コーン キャベツ	601	2.1
22・金	たんたんどんぶり 牛乳 ちゅうかあえ デコポン	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	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 デコポン	606	1.3
					776	1.8

\* ( )は、パン、ごはんに入っている材料です。

\* 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。

\* 栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、食生活の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。

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!**