

令和6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			食塩相当量 (グラム) 目 標 量 (小) 2.0g未満 (中) 2.5g未満	野菜の量 (グラム) 目 標 量 (小) 100 g (中) 120 g
		黄 (き)	赤 (あか)	緑 (みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	からだ からだ をつくる	からだ からだ の調子をととのえる		
3 ・ 月	ちらしずし 牛乳 もずくとしろねぎのみそしる キャベツのおかかあえ ★ひな祭り献立	こめ (さとう) さとう じゃがいも	牛乳 あぶらあげ もずく とうふ みそ かつおぶし	にんじん れんこん ほししいたけ みつば たまねぎ しろねぎ こまつな キャベツ	3. 3	100
					4. 1	135
4 ・ 火	ミニコッペパン 牛乳 やきそば ★中3リクエスト給食 コーンサラダ	パン やきそばめん ごまあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン だいこん	2. 7	169
					3. 5	228
5 ・ 水	チャーハン 牛乳 もやしスープ ★卒業お祝い献立 (中) まめまめドーナツ	こめ ごまあぶら 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 もやし しめじ	2. 0	108
					2. 7	145
6 ・ 木	コッペパン 牛乳 ひよこまめのクリームシチュー コロコロサラダ	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 チーズ しろいんげんまめのペースト	にんじん たまねぎ しめじ パセリ えだまめ コーン キャベツ	2. 2	121
					2. 9	163
7 ・ 金	ごはん 牛乳 さけのゆうあんやき はくさいのこんぶあえ にらたまじる 卵除去食	こめ さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 さけ こんぶ たまご とうふ	ゆず はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ にら	2. 1	73
10 ・ 月	ぶたにくどんぶり 牛乳 チンゲンサイとあげはんのあえもの きよみ	こめ さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ いとこんにゃく キャベツ チンゲンサイ きよみ	1. 4	147
					1. 9	198
11 ・ 火	ごはん 牛乳 ししゃものごまあげ くきわかめのきんぴら ★今月のみそ汁 3月のみそしる	こめ こむぎこ くろごま なたねあぶら こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ししゃも とりにく くきわかめ とうふ わかめ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ なのはな	2. 6	60
					3. 3	81
12 ・ 水	ごはん 牛乳 とりのてりやき わけぎのぬた ★郷土料理の日 (東部地域) ごもくじる	こめ さとう でんぷん ねりごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ しろみそ あぶらあげ	しょうが わけぎ ほうれんそう キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん いとこんにゃく ねぎ	1. 7	82
					2. 5	111
13 ・ 木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきとごぼうのごまマヨネーズサラダ 〔1食用マヨネーズ〕 ★かむかむ献立	パン こめあぶら じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	牛乳 だいず ぶたにく ひじき ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト ごぼう こまつな	2. 5	103
					3. 3	139
14 ・ 金	はつかいちまぜまぜごはん 牛乳 とんじる ほうれんそうのごまあえ ★東小児童考案メニュー	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも ねりごま	牛乳 さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな えだまめ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ えのきたけ ほうれんそう	2. 8	117
					3. 6	158
17 ・ 月	ごはん 牛乳 こうやどうふのもの きりぼしだいこんとあぶらあげのすのもの	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	1. 4	111
					1. 9	150
18 ・ 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 ツナサラダ ★卒業お祝い献立 (小)	ソフトめん オリーブあぶら さとう こむぎこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ スkimミルク たまご きなこ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ エリンギ パセリ トマト はくさい レモン	2. 0	177
					2. 5	239
19 ・ 水	ごはん 牛乳 さばのしおやき チンゲンサイのおひたし ★食育の日: とうふのすましじる 和食の基本献立	こめ さとう	牛乳 さば かつおぶし わかめ とうふ	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		
					2. 2	111
21 ・ 金	ごはん 牛乳 じゃがいもとだいずのごもくに だいこんとしらすのあまずあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	牛乳 だいず とりにく なまあげ しらすばし こんぶ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん	1. 0	89
					1. 3	120
24 ・ 月	ハヤシライス 牛乳 はるキャベツとハムのサラダ	こめ じゃがいも バター さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	1. 5	127
					2. 1	172

* () 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。

* 食塩相当量と野菜の量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。

* 4日(火)焼きそば麺、18日(火)1食用ソフトめんは、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、卒業おめでとう

ございます!

