



# 徳島市小学校給食予定献立表

## 令和5年 3月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容		材料名(食品名)		
				赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの
1	水	ごはん	牛乳 とうふの中華風煮 棒々鶏 棒々鶏ドレッシング	牛乳 とうふ えび 豚肉 ささみ	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ にんにく きゅうり	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごま油 棒々鶏ドレッシング
2	木	ごはん	牛乳 洋風おでん オムレツ ケチャップ	牛乳 とり肉 ウインナー オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	精白米 強化米 じゃがいも さとう
3	金	赤飯 ごま塩	牛乳 かきあげ ウスターソース 菜の花のすまし汁 ひなあられ	牛乳 ちりめん ひじき えび 卵 かまぼこ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ 菜の花 干しいたけ	精白米 もち米 ごま塩 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 ふ ひなあられ
6	月	ごはん ひじきのり	牛乳 野菜いため 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳 ひじきのり 豚肉 いか 枝豆の豆腐ミンチカツ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油
7	火	ごはん	牛乳 うま煮 おひたし パワフルチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール 花かつお チーズ	にんじん こんにゃく えだまめ はくさい ほうれん草	精白米 強化米 じゃがいも さとう
8	水	ごはん	牛乳 さわらのレモン風味 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 さわら とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	レモン汁 大根 にんじん ねぎ 生しいたけ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう さつまいも
9	木	(麦ごはん)	牛乳 中華丼 ポークしゅうまい はるか	牛乳 豚肉 えび いか ポークシューマイ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやいんげん にんにく はるか	精白米 強化米 押麦 油 ごま油 でんぷん さとう
10	金	食パン チョコペースト	牛乳 ボルシチ 大根サラダ ごまドレッシング	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん グリンピース ホールトマト トマトピューレ 大根 きゅうり とうもろこし	食パン チョコペースト じゃがいも 油 デミグラスソース ごまドレッシング
13	月	ごはん	牛乳 とり肉とこんにゃくのみぞ煮 いわしのみぞれ煮	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ いわしのみぞれ煮	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
14	火	(ごはん)	牛乳 カレーライス 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 杏仁豆腐
15	水	ごはん	牛乳 えびフライ ポイルキャベツ タルタルソース けんちん汁 お祝いクレープ	牛乳 えびフライ とうふ とり肉 油揚げ	キャベツ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	精白米 強化米 油 タルタルソース じゃがいも ごま油 クレープ
17	金	ごはん	牛乳 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう
20	月	ごはん	牛乳 あじのフライ ブロッコリー ウスターソース えびと水菜のスープ	牛乳 あじのフライ えび	ブロッコリー 水菜 たまねぎ とうもろこし にんじん	精白米 強化米 油 でんぷん
22	水	ごはん	牛乳 厚焼き卵 ゆかりづけ 大豆入りきんぴらごぼう ハニーピーナッツ	牛乳 厚焼き卵 豚肉 大豆 ちくわ	はくさい ゆかり ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ グリンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油 ハニーピーナッツ
23	木	ごはん	牛乳 とり肉のねぎソースあえ みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	ねぎ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう ごま油 白ごま さつまいも

☐は食育の日の献立です。毎月食育の日には、地元でとれた食材を積極的に取り入れています。今月は徳島県産のわかめを使った、「きゅうりとわかめの酢の物」を実施します。