



令和6年 3月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい					えいようか				
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	金	春の ちらしずし	牛乳	とうふハンバーグ うおそうめんじる ひなあられ	こうやどうふ かまぼこ たまご とうふハンバーグ	牛乳	にんじん なばな ねぎ	ゆず れんこん にんにくはくさい たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん ひなあられ		602 738	20.1 24.5	14.0 16.4	3.3 4.2
4	月	麦ごはん	牛乳	とりのねぎソースあえ ポイルキャベツ わかめスープ	とりにく ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	645 781	24.5 29.0	23.3 27.9	2.1 3.0
5	火	ごはん	牛乳	焼きししゃも すだちパック とさあえ 五目ひじきに	かつおぶし とりにく あぶらあげ さ つまあげ だいず	牛乳 ししゃも ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	すだち はくさい ごぼう	こめ さとう こんにやく	あぶら	606 745	27.3 34.1	19.1 23.4	2.1 2.8
6	水	麦ごはん	牛乳	ぶたどん パリパリそうめんサラダ はっさく	ぶたにく さつまあげ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン はっさく	こめ おおむぎ こんにやく さとう そうめん	あぶら ドレッシング	617 738	23.8 28.1	18.0 21.3	2.1 2.7
7	木	卒業お祝い せきはん	牛乳	手作りごまつくね ゆかりあえ すましじる すだちゼリー	あずき ぶたひきに く とりひきに たまご みそ なるとま き とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ もちごめ パンこ さとう すだちゼリー	ごま	666 814	29.1 35.6	21.3 25.3	2.7 3.6
8	金	食パン	牛乳	メンチカツ せんキャベツ クリームシチュー ウスターソース	メンチカツ とりにく しろはなまめ いん げんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ	しよくパン じゃがいも	あぶら ベシヤメルソ ース	696 788	28.3 31.7	26.5 30.5	3.0 3.5
11	月	ごはん	牛乳	とりのカレーチーズ焼き ポイルブロッコリー いもだんごのスープ	とりにく ベーコン	牛乳 パルメザン チーズ	ブロッコリー こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ こむぎこ いもだんご	ドレッシング	641 787	28.0 34.5	21.8 26.2	2.3 2.8
12	火	ごはん ふりかけ	牛乳	ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ	あつあげ ぶたひ きに かんそうだい ず みそ ささみ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たま ねぎ しめじ ほしいたけ えだまめ キャベツ きゅう り きくらげ きりほしだい こん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	659 804	28.3 34.1	22.8 27.7	2.1 2.7
13	水	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き はりはりづけ おし麦じる	さわら みそ とりにく とうふ ちくわ	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	たまねぎ きりほしだいこん だいこん ほしいたけ	こめ さとう おおむぎ	マヨネーズ ごま	695 842	28.7 33.9	24.7 29.5	2.3 3.0
14	木	ごはん	牛乳	はっぼうさい 春まき ミニトマト	ぶたにくいか うずらたまご はるまき	牛乳	にんじん ピーマン ミニトマト	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ ほしいたけ	こめ でんぶん	あぶら	697 814	25.2 29.5	26.4 29.7	1.8 2.2
15	金	ミニツイスト パン	牛乳	ちりめん入り和風スパゲティ かぼちゃのサラダ	ベーコン チキンハム	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり	ロールパン スパゲティ	あぶら バター マヨネーズ	642 737	22.1 25.5	27.6 31.9	1.9 2.7
18	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き おひたし さつまじる とうにゅうパンナコッタ	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあ げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう さつま いも とうにゅうパ ンナコッタ		643 759	27.3 31.9	20.6 23.3	2.3 2.9
19	火	食育の日 ごはん 味つけのり	牛乳	じゃがいものうまに ならあえ	とりにく がんもど き さつまあげ あ ぶらあげ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん れんこん ほしいたけ	こめ じゃがいも しらたき さとう こんにやく	あぶら ごま	646 788	23.8 28.3	19.4 23.1	2.0 2.7
21	木	ごはん しそひじき	牛乳	肉だんごのあまずあん 春雨のすのもの	にくだんご うずら たまご チキンハム	牛乳 しそひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ヤ ングコーン ほしいた け きゅうり キャベツ きくらげ	こめ さとう でん ぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	696 850	24.0 29.5	22.8 27.7	2.3 2.9

ご卒業・進級おめでとございます

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じましたか？
今年度の給食もあとわずかです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

給食から、どんなことを学びましたか？



3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子のすこやかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。
給食では、菜の花を使った「春のちらしずし」と「ひなあられ」が登場します。

19日「食育の日」の献立

今月は、徳島県の郷土料理、ならあえです。
大根、れんこんなど、旬の野菜を三杯酢とすりごまで合わせた、あえ物です。

今月の地産地消

米、ブロッコリー、菜の花
ほうれんそう、はっさく
ゆず