

2024年 3月分予定献立表

こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生			
			あ か	おもに体をつくるものになる		み どり	おもに体の調子を整えるものになる				さ いろ	おもにエネルギーの ものになる
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g
1	金	★こくとうパン	牛乳	チンゲンサイのミルクスープ ★ブロッコリーのサラダ ★もものタルト	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン レモン果汁 きゅうり	パン 黒ざとう もものタルト	米油 生クリーム	693 834	24.5 29.8
4	月	★鳴門わかめ ごはん	牛乳	いわしの梅煮 すき焼き	いわし 牛肉 焼きどうふ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく しいたけ はくさい 白ねぎ うめ	米 さとう 焼きふ	米油	686 834	27.8 31.9
5	火	ごはん	牛乳	牛肉コロッケ ポイル野菜 ほうれんそうと卵のスープ バックソース	ベーコン 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 コロッケ	米油	613 770	17.9 21.5
6	水	ごはん	牛乳	肉だんごと野菜のあまずあん 中かサラダ	肉だんご とり肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	626 797	24.3 29.9
7	木	赤飯	牛乳	★とり肉のねぎソースがらめ 菜の花のすまし汁 ★お祝いケーキ	とり肉 どうふ なると	牛乳	ねぎ にんじん 菜の花	しょうが たまねぎ えのきたけ	赤飯 さとう でんぶん ケーキ	ごま 米油	675 798	28.4 34.2
8	金	小型コッペパン (メープルジャム)	牛乳	スパゲティミートソース いちご入りフルーツヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム みかん パイン もも いちご	パン スパゲティ ジャム	米油	662 846	23.3 29.2
11	月	ごはん	牛乳	うま煮 ゆず香あえ わらびもち	とり肉 つくね あつあげ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ ゆず果汁	米 さとう じゃがいも わらびもち	米油	649 811	23.5 29.0
12	火	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ぶた肉とうずら卵の野菜いため	ひき肉フライ(ぶたひき肉) ぶた肉 みそ うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ヤングコーン	米 さとう	米油 ごま	676 838	21.8 25.9
13	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	さばのしょうが煮 ◎れんこん入りとりだんご汁	さば みそ とりひき肉	牛乳	ねぎ にんじん	れんこん しょうが だいこん キャベツ	米 でんぶん じゃがいも	米油	637 830	24.4 30.5
14	木	げん米入りごはん (ほうれんそう 入りカレー)	牛乳	ほうれんそう入りカレーの具 ひじきサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 だっしふんにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり	米 げん米 じゃがいも	米油 カレールー ドレッシング	656 837	22.3 27.5
15	金	キャロットパン	牛乳	ポテトオムレツ ブロッコリー ミネストローネ	オムレツ(卵・ベーコン) ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ じゃがいも	バター	641 798	23.1 28.1
18	月	ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き れんこんの五目いため きよみオレンジ	とり肉 ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく きよみオレンジ	米 さとう	米油 ごま ごま油	630 812	26.7 33.9
19	火	麦入りごはん (とりそばろどん)	牛乳	とりそばろどんの具 わかめスープ	とりひき肉 卵 ベーコン どうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ コーン レタス	米 米粒麦 さとう	米油	623 796	24.4 30.5
21	木	ごはん	牛乳	白身魚の照り焼き風 きゅうりのかおりづけ さつま汁	メルルーサ とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう	米 さとう でんぶん さつまいも	米油 ごま油	620 787	25.4 30.5

◎印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

基準	小学生	650	21~
	中学年	650	33
	中学生	830	27~ 42

<p>こんがつ しほさんあつ 今日の地場産物 いほのちよさん (板野町産)</p>	<p>こめ 米、れんこん、ねぎ、トマト</p> <p>ブロッコリー、しいたけ</p>
--	--