



給食献立表

2022年3月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日 曜	ざ い り よ う め い									栄養価	
	こ ん だ て め い			あ 血・筋肉・骨をつくる		み 体(の)の働きをよくする		き 力や体温のもとになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	主 食	牛乳	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1 火	こがた ココアパン	○	★わかめうどん ごぼうサラダ かたぬきチーズ (小・中)	牛肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ ひじき チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり もやし コーン	パン うどん	ドレッシング	635 806	27.2 33.2
2 水	ごはん やさいふりかけ	○	とり肉とじゃがいものうまに だいずとちりめんのあげに ヨーグルト (中のみ)	とり肉 あつあげ だいず	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油 ごま	646 844	27.9 36.7
3 木	むぎいり ハヤシライス	○	れんこんのサラダ いちご	牛肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ れんこん コーン いちご	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	663 816	23.2 27.9
4 金	ごはん	○	とんかつ ポイルやさい マイティソース タイピーエン	ヒレカツ ベーコン いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ しいたけ もやし はくさい	米 はるさめ	油 ごま油	636 771	28.6 33.9
7 月	ごはん あじつけのり	○	★とり肉のねぎソースあえ みそしる	とり肉 とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	ねぎ にんじん こまつな	えのきたけ はくさい	米 でんぶん さとう	油 ごま	654 803	30.9 37.5
8 火	パン キンパン	○	チリコンカン ヘルシーサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず	牛乳 ちりめん わかめ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	638 799	26.8 33.0
9 水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし さわらのすだちしょうゆかけ こくとうビーンズ (中のみ)	とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご さわら だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ すだち	米 じゃがいも さとう	油	633 802	34.8 44.3
10 木	★むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	★ふしめんじる ★もものタルト (幼・小) ★おいしいクレープ (中のみ)	牛肉 とり肉 ちくわ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米 むぎ さとう ふしめん タルト クレープ	油 ごま	699 814	29.2 35.5
11 金	ごはん	○	チャアシャンどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	653 798	30.6 37.5
14 月	ごはん	○	はっぼうさい しゅうまい きゅうりのかおりつけ	ぶた肉 いか うずら たまご しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ごま油	653 833	24.9 31.4
15 火	とくしま にんじんパン	○	チンゲンサイのこめこシチュー キャベツのマリネ	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	639 794	24.0 29.5
16 水	むぎいり チキンライス	○	ごもくスープ ★おいしいクレープ (幼・小) ★もものタルト (中のみ)	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース はくさい	米 むぎ クレープ タルト	バター	643 774	23.1 27.5
17 木	ごはん	○	れんこんきんぴら とりつくね ゆかりあえ	ぶた肉 さつまあげ つくね	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	649 790	22.2 25.9
18 金	ごはん	○	きりぼしだいこんと じゃがいものにも 魚のてりやきふう	とり肉 さつまあげ さわら	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油	670 813	28.7 34.0
22 火	こがた チーズパン	○	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ベーコン えび ツナ	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	658 850	26.8 34.1
23 水	★むぎいり カレーライス	○	フルーツのマスカットゼリーあえ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイナップル	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	679 841	23.4 28.1

※材料その他の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。
 ◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、小松菜、チンゲンサイを使う予定です。
 ♡8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。
 ♪15日は藍住町学校教育の日です。徳島県産の食材をたっぷり使った献立です。
 ★はリクエスト献立 (小学6年生・中学3年生) の上位のものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5