



# 徳島市小学校給食予定献立表

令和4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	火	(ご は ん) 牛乳 ハヤシライス フルーツパバロア	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトピューレ みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 ジャがいも 油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース パバロアの素
2	水	ご は ん 牛乳 ほうれん草オムレツ とり肉とキャベツのカレーソース ケチャップ	牛乳 ベーコン とり肉 ほうれん草オムレツ	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん にんにく	精白米 強化米 カレールウ 油
3	木	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 小豆 ちりめん ひじき えび 卵 とり肉 とうふ	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 油 でんぷん ひなあられ
4	金	ご は ん 牛乳 肉じゃが えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう ごまドレッシング
7	月	ご は ん 牛乳 さばのみぞれ煮 はくさいの付け合わせ 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳 さばのみぞれ煮 豚肉 さつまあげ	はくさい ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ	精白米 強化米 さとう 油 白ごま
8	火	ご は ん 牛乳 とり肉のすだち風味 みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	すだち酢 たまねぎ にんじん 大根 ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう じゃがいも
9	水	ご は ん 牛乳 すきやき 厚焼き卵	牛乳 豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 京ねぎ	精白米 強化米 もち麩 油 さとう
10	木	ご は ん 牛乳 とうふの中華風煮 野菜サラダ オニオンドレッシング	牛乳 とうふ えび 豚肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごま油 オニオンドレッシング
11	金	きなこあげパン 牛乳 肉だんごの照り煮 レタスのスープ	牛乳 きなこ 肉だんごの照り煮 ベーコン とり肉	レタス たまねぎ とうもろこし パセリ	パン 油 さとう
14	月	ご は ん 牛乳 さわらのてりやき風 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう さつまいも
15	火	(ご は ん) 牛乳 キムチ丼 ポークしゅうまい ミニチーズ	牛乳 豚肉 ポークしゅうまい ミニチーズ	キムチ しょうが もやし はくさい たら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま
16	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 ポテトスープ きよみオレンジ	牛乳 えびフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きよみオレンジ	精白米 強化米 油 タルタルソース じゃがいも
18	金	ご は ん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 阿波っ子ナムル 黒砂糖豆	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ わかめ 大豆	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 油 さとう ごま油 黒砂糖
22	火	ご は ん 牛乳 いわしのおかか煮 ゆかりづけ 切り干し大根の卵とじ	牛乳 いわしのおかか煮 とり肉 さつまあげ 卵	キャベツ ゆかり 切り干し大根 にんじん グリンピース	精白米 強化米 さとう 油
23	水	(ご は ん) 牛乳 中華丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 えび いか ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えだまめ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん

☐は、食育の日献立です。毎月食育の日は地元でとれた食材を積極的に取り入れています。  
 今月は今が旬!鳴門わかめを使った「阿波っ子ナムル」です。鳴門の渦潮を生む激しい激流により育った鳴門わかめは、香りのよさと肉厚で弾力のある歯ごたえが魅力です。