

3月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >			4日…金一小、川滝小 5日…南小 6日…川小 7日…上分小										
日 曜 日	今月の目標		材 料								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	一年間の思い出に残る献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他				
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）						
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類					
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
3 月	たいめし	×	たい				ごめ		しょうゆ わふうだし	576 kcal			
	クリスマスチキン		とりにく				てんぷらこ パンこ コーンフレーク	あぶら		25.1 g			
	水菜と大根の和風サラダ				みずな	だいこん キャベツ	さとう	しろごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ	14.1 g			
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	2.1 g			
	ミニジョア(マスカット)			ジョアマスカット									
ひなまつり献立													
4 火	五目寿司	○	あぶらあげ こうや豆腐 さけ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん グリーンピース	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	595 kcal			
	鮭のマヨネーズ焼き					28 フリーマヨネーズ			27.0 g				
	菜の花の煮浸し				なばな	はくさい	さとう		しょうゆ	17.9 g			
	すまし汁		とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.7 g			
	ひなあられ						ひなあられ						
5 水	ごはん	○					ごめ			648 kcal			
	ししゃものフリッター			ししゃも			こむぎこ	あぶら	ベーキングパウダー	23.4 g			
	中華煮浸し				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	20.6 g			
	五目ビーフン		ぶたにく だいず		にんじん なら	しょうが たまねぎ はくさい	ビーフン さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ オイスターソース	2.0 g			
6 木	コッペパン	○					コッペパン			643 kcal			
	マカロニグラタン		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら バター	スープストック	25.7 g			
	野菜のスープ煮		ウィンナー		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも	オリーブあぶら	スープストック しょうゆ	29.0 g			
										2.2 g			
南小の児童がたてた献立													
7 金	ごはん	○					ごめ			643 kcal			
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.5 g			
	ほうれん草としめじの煮浸し				ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ	さとう		しょうゆ	21.3 g			
	大根のそぼろ煮		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	1.6 g			
	せとか					せとか							
10 月	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	ごめ むぎ			601 kcal			
	手作り肉団子と白菜の煮物		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	しろねぎ しょうが はくさい しめじ	でんぶん はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	22.5 g			
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		17.2 g			
										1.7 g			
防災献立													
11 火	ごはん	○					ごめ			627 kcal			
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							24.0 g			
	切り干し大根のはりはり漬け				にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	しろごま	しょうゆ	18.1 g			
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとも こんにゃく		にぼし	2.0 g			
12 水	ごはん	○					ごめ			596 kcal			
	味付けのり			あじつけのり						23.4 g			
	カムジャタン		ぶたにく やき豆腐 みそ		にんじん なら	たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	14.2 g			
	ハンサンスウ				チンゲンサイ	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	2.0 g			
13 木	ごはん	○					ごめ			645 kcal			
	みそカツ		ぶたにく みそ				てんぷらこ パンこ さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	26.0 g			
	ポイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				20.0 g			
	かきたま汁		たまご		にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 g			
14 金	コーンライス	○				とうもろこし	ごめ			636 kcal			
	鯖のカレームニエル		さわら			にんにく	こむぎこ	あぶら	カレーこ	24.4 g			
	アーモンド煮浸し				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	22.9 g			
	キャロットポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スープストック	1.9 g			
17 月	ビビンバ(ごはん)	○					ごめ			581 kcal			
	ビビンバの具 (肉の甘辛炒め)		ぎゅうにく ぶたにく			たけのこ しょうが にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	24.5 g			
	ビビンバの具 (ナムル)				なら にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら しろごま	しょうゆ	17.4 g			
	中華卵スープ		たまご		チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.0 g			
18 火	鶏ときのこのだし混ぜご飯	○	とりにく あぶらあげ いか		にんじん	しめじ しょうが	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	581 kcal			
	いかの天ぷら						てんぷらこ	あぶら		24.4 g			
	からし煮浸し				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	17.0 g			
	だんご汁			わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.1 g			
食育の日													
19 水	麦ごはん	○					ごめ むぎ			642 kcal			
	ポークカレー(ルウ)		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 28 フリー	カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	21.5 g			
	ミモザサラダ				ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら		18.5 g			
	いり卵(ミモザ)		たまご				さとう	あぶら		2.0 g			
21 金	ごはん	○					ごめ			667 kcal			
	白身魚と里芋の揚げ煮		メルルーサ			しょうが	さとも でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	26.5 g			
	白菜の即席漬け				ほうれんそう	はくさい		しろごま	しょうゆ	20.6 g			
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.6 g			
	プリン						とうにゅうプリン						
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	630	平均	620
※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。													
※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。													
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。													
			7 フリーアレルギーフリー		アレルギー特定原材料7品目不使用 （卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）			28 フリーアレルギーフリー					