3月分献立表〈小学校〉

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

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）		主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（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・ﾊﾟﾝ・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		
ひなまつり献立										
3 月	**五目寿司**	○	あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	**こめ** さとう		しょうゆ わふうだし	603 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					28フリー マヨネーズ		27.0 g
	菜の花のおひたし				なばな	はくさい	さとう		しょうゆ	18.8 g
	うずら卵のすまし汁		うずらたまご		ほうれんそう	しめじ 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			
4 火	**ごはん**	○					**こめ**			605 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** やきどうふ みそ		にんじん にら	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	14.8 g
	バンサンスウ				**チンゲンサイ**	もやし キャベツ とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	2.0 g
5 水	**ごはん**	○					**こめ**			664 kcal
	みそカツ		**ぶたにく** みそ			にんにく	てんぷらこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら しろごま	しょうゆ	25.7 g
	ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				20.2 g
	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ **にぼし**	1.7 g
6 木	**ごはん**	○					**こめ**			590 kcal
	焼きししゃも			ししゃも						21.7 g
	アーモンド和え				**チンゲンサイ**	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	18.0 g
	五目ビーフン		ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ	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	1.9 g
7 金	**鶏ときのこのだし混ぜご飯**	○	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ しょうが	**こめ** さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	566 kcal
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		25.7 g
	からし和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	19.3 g
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g
南小の児童がたてた献立										
10 月	**ごはん**	○					**こめ**			643 kcal
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ	23.5 g
	ほうれん草としめじのおひたし				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 でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん	1.6 g
	せとか					せとか				
防災献立										
11 火	**ごはん**	○					**こめ**			622 kcal
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							23.9 g
	切り干し大根のはりはり漬け				にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう	しろごま	しょうゆ	18.0 g
	豚汁		**ぶたにく** あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こんにゃく		**にぼし**	2.0 g
12 水	**抹茶きなこ揚げパン**	○	きなこ				コッペパン さとう	あぶら	**ちゃ**	615 kcal
	鶏肉のトマト煮		とりにく だいず		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ しょうゆ	23.1 g
	カラフルサラダ			わかめ	あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	オリーブあぶら		23.8 g
										2.3 g
お誕生日給食										
13 木	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			641 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		たまご		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	18.5 g
										2.1 g
卒業お祝い献立										
14 金	**たいめし**	×	たい あぶらあげ				**こめ**		しょうゆ	582 kcal
	クリスピーチキン		とりにく				てんぷらこ パンこ コーンフレーク	あぶら		24.9 g
	中華キャベツ				**チンゲンサイ** にんじん	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	12.1 g
	だんご汁				みずな	はくさい だいこん ほししいたけ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.1 g
	ミニジョア（マスカット）			ジョアマスカット						
17 月	**麦わかめごはん**	○		たきこみわかめ			**こめ** むぎ			592 kcal
	手作り肉団子と白菜の煮物		とりにく とうふ		にんじん こまつな	しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ	でんぷん はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	21.7 g
	大根マリネ					だいこん きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら		16.8 g
										1.9 g
18 火	**ごはん**	○					**こめ**			632 kcal
	白身魚と里芋の揚げ煮		メルルーサ			しょうが	**さといも** でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	24.1 g
	おかか和え		かつおぶし		にんじん ブロッコリー	キャベツ			しょうゆ	16.9 g
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		**にぼし**	1.7 g
食育の日										
19 水	**コーンライス**	○				とうもろこし	**こめ**			603 kcal
	鰆のカレームニエル		さわら				こめこ	あぶら	カレーこ	23.8 g
	野菜のソテー				にんじん ほうれんそう	にんにく もやし キャベツ		オリーブあぶら	スープストック ウスターソース	20.7 g
	白菜のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい しめじ たまねぎ	こめこ	オリーブあぶら	スープストック	2.0 g
21 金	**ごはん**	○					**こめ**			634 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	ごまあぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	26.9 g
	ビビンバの具（ナムル）				にら にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら しろごま	しょうゆ	19.7 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	でんぷん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.1 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）			
基準	630	平均	614

※都合により、献立を変更する場合があります。
※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、アレルゲンのない「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 ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料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 ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目 ＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料21品目不使用
（7品目 ＋ あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ｶｼｭｰﾅｯﾂ、ごま、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｾﾞﾗﾁﾝ）