3月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

＜給食がない日のお知らせ＞　6・7日…中３なし　10日…お別れ遠足　17日…卒業式

日 曜日	今月の目標 一年間の思い出に残る献立	牛乳	1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜	4群 その他の野菜と果物	5群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 米・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖	6群 油類	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	献立名		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	758 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				28 フリー	マヨネーズ		34.7 g
	菜の花のおひたし				なばな	はくさい	さとう		しょうゆ	23.5 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	3.5 g
	ひなあられ						ひなあられ			
4 火	**ごはん**	○					**こめ**			755 kcal
	味付けのり			あじつけのり						28.2 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	17.2 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	2.6 g
5 水	**ごはん**	○					**こめ**			838 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	31.1 g
	ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				23.6 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**	2.3 g
6 木	**ごはん**	○					**こめ**			758 kcal
	焼きししゃも			ししゃも						26.9 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	21.9 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	2.4 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	736 kcal
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		33.0 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	23.7 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	2.9 g
防災献立										
11 火	**ごはん**	○					**こめ**			782 kcal
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							28.5 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	20.7 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**	2.5 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**	887 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	32.1 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		31.3 g
										3.3 g
お誕生日給食										
13 木	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			811 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	26.1 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	21.7 g
										2.6 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	773 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		33.3 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	16.9 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	2.9 g
	ミニジョア（マスカット） 3年プリン			ジョアマスカット			とうにゅうプリン			
18 火	**ごはん**	○					**こめ**			796 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	29.0 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	19.2 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**	2.1 g
食育の日										
19 水	**コーンライス**	○				とうもろこし	**こめ**			777 kcal
	鰆のカレームニエル		さわら				こめこ	あぶら	カレーこ	30.8 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	25.9 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	2.3 g
21 金	**ごはん**	○					**こめ**			794 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	32.5 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	22.9 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	2.5 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	820	平均	788

※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　ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ　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　ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ　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）