

3月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

		今月の目標		材 料									
日 曜 日	1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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				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	卒業・進級お祝い献立												
	たいめし	○	たい あぶらあげ				こめ		しょうゆ わふうだし	616 kcal			
	とりからやき		とりむねからあげ						26.4 g				
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しょうゆ	19.3 g				
	すましじる		かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.8 g				
	おいおいデザート						いちごゼリー						
4 火	ひなまつり献立												
	ごもくずし	○	あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ グリーンピース	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	597 kcal			
	さわらのしおやき		さわら						27.5 g				
	なのはなあえ				なばな	キャベツ	さとう	しょうゆ	16.0 g				
	はんぺんじる		はんぺん	わかめ	ねぎ	はくさい	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	むぎごはん	○					こめ むぎ			642 kcal			
	カレーライス		だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ うスターソース	24.8 g			
	ツナサラダ		ツナ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ レモン	さとう	あぶら		18.1 g				
	はるか				はるか				1.6 g				
6 木	ごはん	○					こめ			600 kcal			
	いかのしおこうじやき		いか			しょうが	さとう	こうじ しょうゆ みりん	28.4 g				
	アーモンドあえ				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	17.6 g			
	ひじきのいりに		とりにく あつあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	2.0 g			
7 金	ごはん	○					こめ			681 kcal			
	マーボーあつあげ		ぶたにく だいず あつあげ みそ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーブストック	27.6 g				
	ハンサンスウ			にんじん	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	22.2 g				
10 月	わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ			616 kcal			
	ちくぜんに		とりにく うずらたまご あつあげ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	25.7 g				
	おかかあえ		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ		しょうゆ	18.3 g				
	ジョア （マスカット）			ジョアマスカット					2.1 g				
11 火	ごはん	○					こめ			638 kcal			
	さばのしょうがに		さばのしょうがに							24.6 g			
	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん				19.3 g				
	とんじる		ぶたにく みそ	にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにやく		にぼし	2.3 g				
12 水	コッペパン	○					コッペパン			588 kcal			
	ブレーンオムレツ		ブレーンオムレツ							23.0 g			
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ	チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら		24.4 g				
	パンブキン ポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スーブストック	2.2 g			
13 木	ごはん	○					こめ			645 kcal			
	とりにくのしろごまやき		とりにく				しろごま	しょうゆ	26.1 g				
	かみかみあえ		さきいか	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	20.4 g				
	きりぼしだいこんの にもの		あぶらあげ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	1.4 g				
14 金	ごはん	○					こめ			611 kcal			
	ぶたどん		ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.8 g				
	すのもの			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	17.7 g				
17 月	ごはん	○					こめ			667 kcal			
	さばのみそに		さばのみそに							28.4 g			
	いろどりあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし			ななしゅやさいの はなやかごはん	23.0 g				
	こうやどうふの たまごとじ		こうやどうふ たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にぼし	1.8 g				
18 火	ごはん	○					こめ			602 kcal			
	のりのつくだに			のりのつくだに						24.8 g			
	やきししゃも			ししゃも						18.1 g			
	ゆかりあえ					もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	1.6 g			
	さといものそぼろに		とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さといも さとう	あぶら	しょうゆ みりん					
19 水	食育の日												
	コッペパン	○					コッペパン			646 kcal			
	りんごジャム					りんごジャム			29.8 g				
	チリコンカン		だいず ぶたにく ヒヨコマメ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース にんにく		あぶら	トマトケチャップ チリソース スーブストック しょうゆ	26.7 g				
ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	1.8 g					
21 金	ごはん	○					こめ			651 kcal			
	ぶりのてりやき		ぶり			でんぶん		みりん しょうゆ	25.6 g				
	カシューナッツあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	21.3 g				
	だんごじる		あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.5 g				
「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	628

「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。

※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

アレルギー特定原材料7品目
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用
(7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、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、アーモンド、ゼラチン)