

3月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	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					
			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	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 えだまめ	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	618 kcal			
	きびなごのかりかりフライ			きびなごのかりかりフライ				あぶら	24.0 g				
	菜の花和え				なばな	キャベツ	さとう		しょうゆ	19.2 g			
	豆腐汁		かまぼこ とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし ごんぶ	2.4 g			
	ひなあられ							ひなあられ					
4 火	コッペパン	○					コッペパン			647 kcal			
	いちごジャム						いちごジャム			24.4 g			
	ペンのミートソース		ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	22.3 g			
	梅ドレッシングサラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし うめ	さとう	あぶら		2.5 g			
5 水	ごはん	○					ごめ			646 kcal			
	鰯の竜田揚げ		さば			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.9 g			
	アーモンド和え					もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	23.7 g			
	ふしめん汁		かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	ふしめん			しょうゆ ごんぶ けずりぶし	1.7 g			
6 木	ごはん	○					ごめ			598 kcal			
	チャブチェ		ぶたにく だいず		こまつな	しょうが たまねぎ もやし たけのこ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック オイスターソース	20.2 g			
	キャベツのナムル				にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	15.3 g			
	はるか					はるか				2.0 g			
7 金	カレーピラフ	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	ごめ	あぶら	カレーこ スープストック しょうゆ	575 kcal			
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ							20.2 g			
	ピーンズサラダ		ヒヨコマメ			えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		18.7 g			
	ABCスープ		ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g				
10 月	ごはん	○					ごめ			573 kcal			
	鶏ごぼう丼		とりにく だいず		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	20.2 g			
	れんこんチップ					れんこん		あぶら		14.7 g			
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				1.4 g			
11 火	コッペパン	○					コッペパン			701 kcal			
	ハンバーグのきのこソースかけ		合いびきハンバーグ			たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ	27.9 g			
	蓬わかめサラダ			くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	28.8 g			
	コーンポタージュ		いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	バター	スープストック	3.4 g			
12 水	ごはん	○					ごめ			619 kcal			
	ポークカレー（ルウ）		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ 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	20.9 g			
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ			チーズ ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	16.0 g			
13 木		○								2.2 g			
	麦ごはん						ごめ むぎ			584 kcal			
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					マヨネーズ 7フリー		25.9 g			
	刻み大豆和え		だいず		こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.7 g			
14 金	のっぺい汁		あつあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	1.3 g			
	もやしごはん	○	ぎゅうにく		にんじん	だいずもやし にんにく	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	601 kcal			
	かぼちゃサンドフライ				かぼちゃサンドフライ			あぶら		18.1 g			
	レモン和え					きゅうり だいこん レモン	さとう			21.9 g			
ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g					
17 月	ごはん	○					ごめ			609 kcal			
	筑前煮		とりにく うずらたまご ながてん		にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.0 g			
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	16.7 g			
	でこぼん					でこぼん				1.7 g			
18 火	ごはん	○					ごめ			575 kcal			
	えびといかのチリソース		えび いか			にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース トウバンジャン	24.2 g			
	ポイルキャベツ					キャベツ				15.2 g			
	チンゲンサイスープ		とうふ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	ほししいたけ			しょうゆ ちゅうかスープストック	1.7 g			
19 水	ごはん	○					ごめ			582 kcal			
	厚揚げの中華煮		とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	24.1 g			
	ゆかり和え		食育の日				もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	18.0 g		
21 金		○								1.3 g			
	わかめご飯			たきこみわかめ			ごめ			631 kcal			
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	22.3 g			
	ごま酢和え					もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま		21.4 g			
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さといも		にぼし		2.2 g			
お祝いデザート		卒業お祝い献立					いちごクレープ 7フリー						
「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	625	平均	611

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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。

※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
+ 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)