3月の予定献立表

令和6年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 小 694 中 835	**4** 小 634 中 782	**5** 小 670 中 786	**6** 小 628 中 809	**7** 小 668 中 778
ちらしずし 鶏肉と野菜のごまみそ煮 タコ型たこ焼き　ひなあられ	豚キムチチャーハン 海藻スープ ひじき春巻	ごはん 鶏ごぼう汁 さばの味噌煮	まるパン ミネストローネ マカロニサラダ(卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	五目うどん(豊浦産あさつき) 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ さつまいも天ぷら
精白米　強化米　麦　砂糖　酢　人参　たけのこ　こんぶｴｷｽ　煮干ｴｷｽ れんこん　油揚げ　しょうゆ　食塩　かんぴょう	精白米　強化米　麦　豚肉　キムチ(昆布) 白菜　長ねぎ　こしょう　食塩　中華粒　三温糖	精白米　強化米　麦 鶏肉　つきこんにゃく　えのきたけ　油揚げ みそ　人参　長ねぎ　豆腐　ごぼう　白菜 生姜　あじ　さば　かつお　いわし　昆布　しいたけ	小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　大豆　ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ(小麦　大豆)　こしょう　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾊﾟｾﾘ　食塩	めん　あじ　さば　かつお　昆布　椎茸 鶏肉　人参　油揚げ　本てり　しょうゆ　あさつき 小松菜　つと　しょうゆ 生乳　乳製品　砂糖
鶏肉　生姜　大根　人参　こんにゃく　いんげん 三温糖　料理酒　本てり　みそ　しょうゆ ごま油　すりごま　ねりごま	ひじき　茎わかめ　昆布　人参　長ねぎ　がらスープ (ｾﾞﾗﾁﾝ　小麦　大豆)こしょう　豆腐　ﾍﾞｰｺﾝ　食塩	さば　みそ　砂糖　でん粉	マカロニ　三温糖　きゅうり　ハム 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)　食塩　こしょう	さつまいも　でん粉　小麦粉　食塩　米油
かつおだし　小麦粉　たこ　ｷｬﾍﾞﾂ　揚げ玉　米油　長ねぎ　大豆 米　水あめ　食塩	ひじき　豚肉　玉ねぎ　人参　しょうゆ　でん粉　発酵調味料 酒　砂糖　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　小麦粉　食塩　米油(中)　ｷｬﾍﾞﾂ　春雨　大豆油 こしょう　乳化剤(てんさい)　水あめ(小)　たけのこ　ごま油　香辛料			
10 小 645 中 764	**11** 小 714 中 893	**12** 小 672 中 845	**13** 小 582 中 785	**14** 小 650 中 813
ごはん 具だくさん汁(豊浦産あさつき) チキンみそカツ すだちゼリー	ポークカレー フルーツゼリー和え	ごはん ワンタンスープ 酢豚 中 ひじきのり	スライスパン 海藻スープ チリコンカン みかんジャム	トマトクリームスパゲティ ささみカツ ミルメークココア
精白米　強化米　麦	精白米　強化米　麦　米油　玉ねぎ　豚肉	精白米　強化米　麦	小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ	めん　ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ　ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　ぶなしめじ
豚肉　料理酒　小松菜　豆腐　えのきたけ あさつき　大根　玉ねぎ　人参　あじ　ごぼう さば　かつお　いわし　昆布　椎茸　みそ　油揚げ	人参　じゃがいも　生姜　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(小麦)　大豆　にんにく 洋梨　みかん　みかんゼリー(みかん果汁　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖)	ﾜﾝﾀﾝ(小麦　ごま　大豆)　小松菜　玉ねぎ　人参　ごま もやし　しょうゆ　こしょう　がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ　小麦　大豆)	ひじき　茎わかめ　昆布　人参　長ねぎ　ﾍﾞｰｺﾝ　食塩 がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ　小麦　大豆)　こしょう　豆腐　もやし	牛乳　ｸﾘｰﾑｽﾁｭｰ　ﾄﾏﾄﾍﾞｰｽ(乳)　ﾌﾞｲﾖﾝ(かつおｴｷｽ)　こしょう 人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　いんげん
鶏肉　みそ　食塩　パン粉　米粉 米油　でん粉		豚肉　しょうゆ　生姜　料理酒　片栗粉　米油 人参　玉ねぎ　たけのこ　ﾋﾟｰﾏﾝ　椎茸 米油　三温糖　料理酒　ｹﾁｬｯﾌﾟ　食酢	豚肉　料理酒　玉ねぎ　人参　ｺｰﾝ　大豆 食塩　こしょう　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾀﾊﾞｽｺ	ささみ　パン粉　小麦粉　でん粉　大豆粉 食塩　香辛料　植物油脂　米油
水あめ　でん粉　すだち果汁		ひじき　のり　しょうゆ　ざらめ糖　水あめ　でん粉　寒天　小麦　大豆	水あめ　みかん　砂糖	果糖ぶどう糖　砂糖　ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ　食塩 香料　大豆
17 小 659 中 792	**18** 小 640 中 791	**19** 小 671 中 835	**20**	**21** 小 604 中 785
ごはん おでん 若鶏のごま照り焼き	こぎつねごはん 高野豆腐のみそ汁 野菜コロッケ	ハヤシライス ほうれん草とｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ	春分の日	みそラーメン 鶏唐揚げ
精白米　強化米　麦	精白米　強化米　麦　米油　鶏肉　料理酒	精白米　強化米　麦　玉ねぎ　豚肉　米油		めん　米油　豚肉　料理酒　生姜　にんにく
大根　人参　こんにゃく　がんもどき 三温糖　しょうゆ　昆布　料理酒　昆布	人参　油揚げ　しょうゆ　三温糖　いんげん みそ　長ねぎ　あじ　さば　かつお　いわし	人参　じゃがいも　ぶなしめじ　ﾋﾟｰﾏﾝ 生姜　にんにく　ﾊﾔｼﾙｳ(乳　りんご　バナナ)		人参　玉ねぎ　もやし　白菜　ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ(ごま　さば) がらスープ(ｾﾞﾗﾁﾝ　小麦　大豆)　つと　長ねぎ　たけのこ　ごま
鶏肉　パン粉　ごま　たれ(乳)　砂糖 魚介ｴｷｽ　植物油脂　ﾁｷﾝｴｷｽ	昆布　椎茸　高野豆腐　小松菜　じゃがいも じゃがいも　豚肉　玉ねぎ　とうもろこし　米油 人参　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　脱脂粉乳　植物油脂　醤油 三温糖　食塩　みりん　酒　こしょう　小麦粉　パン粉　白ごま	ほうれん草　ハム　ｺｰﾝ 冷やし中華のタレ(しょうゆ　砂糖　酢 食塩　ごま油　りんご　なたね油)		鶏肉　しょうゆ　小麦粉　水あめ　生姜 みりん　砂糖　食塩　米油　なたね油　でん粉 ｺｰﾝｸﾞﾘｯﾂ　香辛料　大豆

☆牛乳は毎日つきます（飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません）

☆料理によってスプーンがつきます

☆はしは毎日持ってきてください

☆献立は都合により変更する場合があります

☆3月17日（月）は給食口座振替日です

３月平均栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	588 kcal	22.5 g	20.5 g	2.2 g
中学年	652 kcal	24.5 g	21.7 g	2.5 g
高学年	716 kcal	26.0 g	22.9 g	2.7 g
中学生	807 kcal	30.0 g	25.5 g	3.1 g

☆食材の配合等、ご不明な点がありましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください。