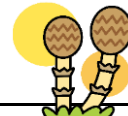


# 令和6年 3月 こんだてひょう



鴨川市  
学校給食センター

に ち	よ う	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー	たんぱくしつ	しつ	しょくえん
1	金	ごはん とりにくのみそづけやき なのはなとたまごのあえもの すましじる ひなあられ	ごはん ごま さとう ごまあぶら ふ	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ はんぺん とうふ	なばな はくさい だいこん にんじん えのきたけ にんにく	幼 小 中	567 673 853	24.9 27.7 33.7	20.2 21.7 25.2	2.1 2.5 3.2
4	月	ごはん えびしゅうまい マーボーどうふ ばくがゼリー	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら せりー	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にら しょうが にんにく	幼 小 中	520 678 822	18.1 22.2 26.4	17.4 22.8 25.0	1.3 1.8 2.1
5	火	ソフトフランスパン ハムチーズピカタ チリコンカン いちごいりヨーグルトあえ	パン マカロニ さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう レーズまめ ハム チーズ ぶたにく たまご ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト エリンギ パセリ レモン パイン もも みかん いちご	幼 小 中	521 662 859	23.2 27.9 35.7	20.2 23.1 29.1	2.0 2.5 3.3
6	水	ごはん ひじきのり ほっけのこんぶじょうゆほし キャベツとほうれんそうのツナあえ とんじる	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ツナ ひじき とうふ ほっけ みそ	キャベツ きゅうり ごぼう ほうれんそう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	幼 小 中	467 564 732	24.6 27.8 35.9	15.6 17.2 20.4	1.9 2.1 2.6
7	木	コッペパン チョコクリーム ハムチーズフライ こんさいサラダ コンソメスープ	パン チョコクリーム じゃがいも パンこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ウインナー	れんこん だいこん ごぼう コーン にんじん きゅうり たまねぎ	幼 小 中	539 654 848	18.0 21.2 26.7	23.8 26.5 34.1	2.5 3.1 4.1
8	金	むぎごはん ポークカレー ひじきサラダ ふくじんづけ	ごはん むぎ じゃがいも ルウ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ ふくじんづけ	幼 小 中	501 625 806	16.6 19.6 24.1	15.3 17.3 20.3	3.2 3.7 4.6
11	月	ごはん さばのおろしだれかけ にくだんごのうまに ごまこんぶ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく うずらたまご こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん いんげん	幼 小 中	583 692 920	24.2 27.3 35.5	24.7 26.4 34.2	1.8 2.1 2.7
12	火	せきはん とりのからあげ たくあんあえ かきたまじる おいおいクレープ	もちごめ でんぷん ごま あぶら クレープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし たまご なたと わかめ	ほうれんそう たくあん もやし きゅうり ねぎ にんじん えのきたけ	幼 小 中	652 784 956	26.6 30.6 36.9	27.5 28.4 31.9	2.7 3.1 3.7
13	水	ごはん ぶたにくのしょうがに なのはなのツナマヨあえ きよみオレンジ	ごはん さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん なばな こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり しょうが オレンジ	幼 小 中	500 615 786	21.7 25.9 32.0	19.1 22.0 26.3	1.2 1.4 1.8
14	木	セルフバーガー(コッペパン・ハンバーグ・チーズ) マセドアンサラダ こんさいスープ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく ハム ウインナー	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん れんこん コーン レモン	幼 小 中	539 656 780	25.3 28.9 34.1	25.1 27.5 32.1	3.3 4.0 4.9
15	金	ごはん ブラウンポークシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ つぼづけ	ごはん パター じゃがいも ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー コーン きゅうり つぼづけ	幼 小 中	505 622 797	18.0 21.4 26.3	17.3 19.3 22.4	2.2 2.6 3.2
18	月	ごはん めばるのてりやき すきやきふうになつとう	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう めばる とうふ ぶたにく なつとう	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ はくさい ねぎ しらたき	幼 小 中	519 654 826	26.7 29.9 37.2	15.7 16.8 18.9	1.6 1.7 2.1
19	火	セルフドック(コッペパン・ウインナー) キャベツのサラダ じゃがいものポターージュ	パン パター こめこ さとう じゃがいも ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう ウインナー いんげんまめ ベーコン	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ エリンギ	幼 小 中	524 653 834	21.5 25.6 31.9	24.3 27.2 33.6	2.8 3.4 4.3
21	木	はちみつパン えびカツ ポパイサラダ にくだんごのスープ いちごのフル	パン パンこ あぶら さとう フール	ぎゅうにゅう ベーコン えび とりにく	ほうれんそう きゅうり たまねぎ コーン キャベツ にんじん	幼 小 中	541 669 854	19.5 23.4 29.6	22.9 26.0 32.2	2.8 3.3 4.4

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。  
\*材料の都合により、献立を変更することがあります。

がついついたち きん  
3月1日(金)

まつ こんだて  
「ひな祭り献立」

がつ か まつ おんな こ すこ  
3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな  
せいちょう しあわ ねが ぎょうじ もも せつく  
成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」  
じょうし せつく い きゅうしよく  
「上巳の節句」とも言います。給食では  
「ひなあられ」を出します。関東地方では米粒型の  
ポン菓子、関西地方では丸形のあられと、  
あじ かたち こと  
味や形が異なります。

がつ にち か そつぎょう いわ こんだて  
3月12日(火) 「卒業祝い献立」

せきはん いわ にほん ふる あか いろ  
赤飯でお祝いします。日本では古くから赤い色には  
じゃき はら ちから かんが  
邪気を払う力があると考えられてきました。  
おめでたい席では魔除けの  
いみ こ た  
意味を込めて食べられます。

卒業おめでとう!

きゅうしよく  
【給食レシピ】 な はな あ  
菜の花のツナマヨ和え

《材料4人分》

菜花	80g
キャベツ	3枚
きゅうり	1/2本
ツナフレーク	1/2缶
レモン汁(あれば)	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1/2
ごま	小さじ1

《作り方》

- ①菜花を茹でて冷ます。  
2cm程度に切り、かたく絞る。
- ②キャベツは千切り、  
きゅうりは小口切りにする。
- ③②に少し塩をふり(分量外)、  
塩もみした後、水気を切っておく。
- ④(レモン汁があれば)  
ツナにレモン汁をかける。
- ⑤しょうゆと砂糖を混ぜる。
- ⑥材料を全て混ぜ合わせる。

きじゅんえいようりょう

	幼	小	中
490	16.0~ 24.5	10.9~ 16.3	1.5 未滿
650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未滿
830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未滿

※3月分の給食費口座引き  
落としは、**4月1日(月)**です。  
口座の残高の確認をお願い  
いたします。

4日(月)『えびしゅうまい』  
幼 1コ、小中職 2コ です。

ねんかん  
1年間  
ありがとう  
ございました