



2020年 3月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

| 日付 | 献立名 | おもな材料 | | | エネルギー(kcal) | | | |
|-----|--|------------------------------|-----------------------|--|---|--|-------------|-------------|
| | | 体をつくるものになる | 体の調子をととのえる | エネルギーのもとになる | 小学校 | 中学校 | | |
| 2月 | 麦ごはん 牛乳 すだめ 酢どり 拌三絲 | 牛乳 厚揚げ 茎わかめ うすらたまご (中学のみ) | しょうが にんじん キャベツ きゅうり | たけのこ たまねぎ ピーマン もやし | 米 麦 でんぷん 油 さとう 緑豆はるさめ ごま油 | 633 24.2 | 798 31.4 | |
| 3火 | セルフ照り焼きバーガー 牛乳 こめ 米粉のポタージュスープ | 牛乳 豚肉 チーズ (小・中学のみ) 豆乳 | たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだ豆 | しょうが にんじん とうもろこし | 米粉パン パン粉 油 さとう タルタルソース(卵・乳無) じゃがいも 米粉 | 730 29.8 | 845 33.8 | |
| 4水 | ひなまつりすし 牛乳 さわらの塩焼き すまし汁 ひなあられ | 牛乳 ちくわ たまご かまぼこ | あなご 高野豆腐 油揚げ のり | 干しいたけ かんぴょう ごぼう にんじん れんこん しめじ | 米 麦 上白糖 もち米 はくさい ねぎ | 617 32.9 | 723 38.4 | |
| 5木 | わかめうどん 牛乳 すだめ 酢みそあえ おにまんじゅう | 牛乳 油揚げ ちくわ 豆乳 | とり肉 わかめ 白みそ チーズ | たまねぎ しめじ キャベツ にんじん | うどん 上白糖 さつまいも 米粉 | 652 25.1 | 813 30.2 | |
| 6金 | かつどん 牛乳 ごぼうサラダ | 牛乳 豚肉 | たまご 大豆 | たまねぎ 干しいたけ ねぎ ごぼう ピーマン だいこん | 米 麦 でんぷん パン粉 油 ごま マヨネーズ(乳・卵無) | 679 23.2 | 801 25.9 | |
| 9月 | せきはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き ごま風味あえ すまし汁 クレープ | 牛乳 ツナフレーク かまぼこ | とり肉 かまぼこ | 梅干し だいこん たまねぎ ねぎ | ほうれん草 にんじん しめじ | 米 もち米 小豆 ごま ごまドレッシング(乳・卵無) クレープ(乳・卵無) | 664 28.4 | 746 32.1 |
| 10火 | こめ 米粉パン 牛乳 マカロニグラタン ほたてと野菜のスープ | 牛乳 チーズ | とり肉 ほたて貝柱 | たまねぎ パセリ とうもろこし マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな | 米粉パン マカロニ こむぎこ バター | 661 29.3 | 801 34.9 | |
| 11水 | ひじきごはん 牛乳 さよりの天ぷら みわしょうねんせい かんが 美和小5年生が考えたみそ汁 | 牛乳 ちくわ 青のり 油揚げ | 牛肉 ひじき たまご わかめ | さより ぶた肉 みそ | 米 麦 油 さとう こむぎこ | 601 31.9 | 723 43.2 | |
| 12木 | ソフトめんミートソース 牛乳 グリーンサラダ 豆乳プリン | 牛乳 牛肉 | 牛肉 | にんにく たまねぎ トマト水煮 ほうれん草 | にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし | ソフトめん 油 ハヤシルウ(乳・卵無) オリーブオイル さとう 豆乳プリン(乳・卵無) | 724 26.5 | 887 32.6 |
| 13金 | 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 のり酢あえ 炒めたくあん | 牛乳 平天 ツナフレーク | ぶた肉 こんぶ のり | しょうが にんじん こまつな とうもろこし | たまねぎ えだ豆 もやし たくあん | 米 麦 じゃがいも さとう 油 | 622 24.1 | 745 28.0 |
| 16月 | 麦ごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き みわしょうねんせい かんが 美和小5年生が考えたみそ汁 ゆず香あえ | 牛乳 とうふ みそ | さば わかめ | だいこん はくさい にんじん | なめこ 葉だいこん ゆず果汁 | 米 麦 ごま さとう さとう | 637 24.2 | 763 28.2 |
| 17火 | セルフツナサンド 牛乳 野菜のスープ煮 | 牛乳 とり肉 | ツナフレーク 豚肉 | とうもろこし にんじん だいこん | キャベツ たまねぎ プロッコリー | 米粉パン マヨネーズ(乳・卵無) ルチン-ミドレッシング(乳・卵無) じゃがいも | 629 29.5 | 763 35.1 |
| 18水 | チキンライス 牛乳 ホキのポテトフライ コンソメスープ | 牛乳 ベーコン | とり肉 ホキ | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし | にんじん だいこん こまつな | 米 麦 じゃがいも 米粉 油 でんぷん さとう オリーブオイル 水あめ | 663 23.9 | 739 26.6 |
| 19木 | あんかけラーメン 牛乳 だいこんのこんぶあえ 肉まん | 牛乳 塩こんぶ 豆乳 | とり肉 ぶた肉 | にんにく たまねぎ きくらげ ねぎ | しょうが にんじん もやし だいこん | 中華めん 油 でんぷん ごま油 むしパン粉 干しいたけ | 725 30.4 | 904 37.3 |
| 23月 | 麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 れんこんの甘酢漬 | 牛乳 牛肉 ひじき ちりめん | 大豆 ちくわ こんぶ | ごぼう たまねぎ れんこん | にんじん いんげん 花切だいこん | 米 麦 さとう じゃがいも ごま | 598 26.3 | 716 30.7 |
| 24火 | こめ 米粉パン 牛乳 さけのオーロラソース焼き コーンソテー シュリアンスープ | 牛乳 ベーコン | さけ チキンハム | たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ もやし | にんじん ピーマン たまねぎ もやし | 米粉パン オリーブオイル マヨネーズ(乳・卵無) えだ豆 | 644 34.4 | 781 41.0 |
| 25水 | カレーライス 牛乳 ハニードレッシングサラダ ミルメーク(0-7) | 牛乳 チキンハム | 牛肉 | にんにく たまねぎ プロッコリー | にんじん キャベツ | 米 麦 じゃがいも オリーブオイル カレールー(乳・卵無) はちみつ ミルメーク | 653 21.9 | 778 25.5 |

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※5日(木)は「もってえねんジャーの日」です。

※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※11日(水)は「ふるさと給食」です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。



~3月に使用している瀬戸内市の食材~



こめ



こむぎこ



キャベツ



レッドキャベツ



マッシュルーム