



3月こんだてひょう (中学校)



令和6年度
砺波市学校給食センター

日	曜	献立名	アレルギー 対応食	食 品 名					
				主に体をつくるものになるもの	主に体の調子を整えるものになるもの	主にエネルギーのものになるもの			
3	月	ひなまつり献立		とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	
		ごはん 牛乳 花型ハンバーグの和風ソース 菜花のひたし すまし汁 ひなあられ		とうふ おから	煮干し粉	菜花 小松菜	キャベツ コーン 大根 ねぎ	コーンスターチ ふ さとう ひなあられ	
4	火	五目うま煮丼 牛乳 揚げギョウザ 中華サラダ		とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが たまねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ	米 コーンスターチ ギョウザの皮	中華ドレッシング 油
5	水	啓蟄の日・受験応援献立		ブリ	牛乳	小松菜	もやし たくあん漬け	米	油
		ごはん 牛乳 ブリカツ 納豆あえ ぶた汁		納豆 ぶた肉 みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	
6	木	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ ひじきサラダ ポークビーンズ		卵 チーズ ぶた肉 大豆	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも	和風ドレッシング 油
7	金	ごはん 牛乳 アジのかば焼き かおり漬け けんちん汁		アジ とうふ	牛乳 煮干し粉	にんじん 広島菜 京菜 大根菜	きゅうり キャベツ 大根 たまねぎ こんにゃく ねぎ	米 でんぷん さとう コーンスターチ	ごま油 油
10	月	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 彩りサラダ ハヤシライス		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	こんにゃく コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 油
11	火	わかめごはん 牛乳 イカのかりん揚げ 切干し大根の洋風炒め なめこのみそ汁		イカ ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	にんじん さやいんげん	切干し大根 もやし たまねぎ なめこ ねぎ	米 でんぷん じゃがいも	油
12	水	となみたっぶり・卒業祝い献立		マス	牛乳	小松菜	もやし たまねぎ	米 さとう	ごま油
		ごはん 牛乳 マスの甘みそかけ ごまあえ 大門そうめん汁 卒業祝いデザート		みそ かまぼこ 油揚げ	煮干し粉	にんじん	干しいたけ ねぎ	コーンスターチ そうめん 卒業祝いデザート	ごま
13	木	卒業式							
14	金	ごはん 牛乳 シシャモのフリッター 韓国風あえもの じゃがぶたキムチ		ぶた肉 とうふ	牛乳 シシャモ わかめ	小松菜 にんじん	もやし にんにく たまねぎ 白菜キムチ こんにゃく	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油
17	月	ごはん 牛乳 コロッケ しば漬けあえ ●厚揚げの錦とし	卵	ぶた肉 牛肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しば漬け 大根 こんにゃく グリンピース	米 じゃがいも さとう パン粉	油
18	火	ごはん 牛乳 春巻き ナムル 肉団子の酢ぶた風		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ	米 春巻きの皮 さとう じゃがいも コーンスターチ でんぷん	油 ごま油 ごま
19	水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 大豆ふりかけ		サバ とり肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 煮干し粉 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま
20	木	しゅんぶん ひ 春分の日							
21	金	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのみそからめ コーンあえ うすくず汁		とり肉 ぶたレバー みそ とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし コーン たまねぎ 白菜 ねぎ	米 でんぷん さとう コーンスターチ	油
24	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー ゆでブロッコリー ワンタンスープ		ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ もやし 白菜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 さとう ワンタンの皮	ごま油 マヨネーズ

今月の地場産食材の紹介



米



にんじん



小松菜



大豆



大門そうめん



ねぎ

・献立は都合により変更になることがあります。
 ・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
平均	783kcal	28.3g	342mg