



3月 学校給食献立予定表



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	I材料	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
金 心 ☆	赤飯 牛乳 かき玉汁 鯛の塩焼焼き ケールとキャベツの ごま和え ひなあられ (祥志小、南吉井小は4日につきます。)	小豆 牛乳 卵 豆腐 油揚げ 鯛	玉ねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ キャベツ ケール 小松菜	米 もち米 じゃがいも ごま 砂糖 ひなあられ	小	673	31.4	25.3
					中	776	36.6	24.2
月 木 ☆	高津の鶏めし 牛乳 沢煮椀 長ねぎとえびのかき揚げ 菜の花のおひたし (中)型抜きチーズ	鶏肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 えび (中)型抜きチーズ	にんじん たけのこ ごぼう えのき茸 もやし 葉ねぎ 切干大根 長ねぎ キャベツ なばな 小松菜	米 さつまいも もち麦粉 米粉 米油 ごま 砂糖	小	633	30.2	23.5
					中	798	39.6	26.4
火	香り米ご飯 牛乳 厚揚げ入りチキンカレー 大豆かりんとう かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 ちりめん	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 東温パクチー にんにく コーン チンゲン菜 キャベツ レモン	米 香り米 米油 黒砂糖 アーモンド マヨネーズ	小	689	24.4	27.7
					中	847	28.6	25.7
水	コッペパン 牛乳 かぶのポトフ 鶏肉のバジル焼き ブロッコリーと コーンのサラダ (幼・中)桃ジャム (小)ミルメーク ココア味	牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉	かぶ 大根 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ バジル にんにく ブロッコリー きゅうり コーン レモン	パン ジャがいも オリーブ油 米油 砂糖 (幼・中)桃ジャム (小)ミルメーク ココア味	小	648	29.6	29.7
					中	780	37.5	30.5
木	白ご飯 牛乳 すき焼き丼 大学いも 梅ドレッシング和え	牛乳 牛肉 焼き豆腐	ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ もやし キャベツ チンゲン菜 梅干し	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 米油 黒みつ	小	658	20.2	24.1
					中	819	23.8	21.8
金 心 ☆	かぼちゃパン 牛乳 ポークビーンズ 青じそドレッシング サラダ せとか	牛乳 大豆 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト きゅうり コーン キャベツ せとか	パン バター 砂糖 じゃがいも 米油 青じそドレッシング	小	654	28.2	27.9
					中	790	33.3	26.8
月 木 ☆	白ご飯 牛乳 根菜豚汁 魚の香味揚げ 青菜のナムル しそひじき	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそ ホキ しそひじき	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ しめじ パセリ 小松菜 ほうれん草 キャベツ もやし	米 ジャがいも こんにゃく 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	小	634	29.0	26.1
					中	801	33.8	23.3
火	五穀ご飯 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 青じそ入り れんこんつくね キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉 大豆 魚すり身 かつお節	大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆 れんこん キャベツ しそ チンゲン菜 きくらげ	米 五穀米 さといも こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん もち麦粉	小	639	23.1	25.9
					中	785	27.0	24.0

* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 日本の郷土料理 ◆ リクエスト献立



東温市学校給食センター

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑	黄 おもに熱や力のもとになるもの	I材料	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
水 木 ☆	もち麦パン 牛乳 長ねぎの クリームシチュー かみかみチップス 大根サラダ いちご	牛乳 豚肉 小煮干し 昆布	玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんじん パセリ 大根 紅くるり大根 きゅうり いちご	パン もち麦 砂糖 さつまいも じゃがいも 米油 アーモンド	小	623	26.5	27.3
					中	774	32.2	25.2
木 木 ◆	白ご飯 牛乳 東温汁 さばのみそ煮 華風和え お祝いいちごゼリー	牛乳 豆腐 さば 赤みそ 麦みそ	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ 柿 しょうが きゅうり もやし	米 さといも 米粉 もち麦粉 春雨 ごま 砂糖 ごま油 お祝いいちごゼリー	小	683	22.3	26.2
					中	845	26.3	24.4
金 心 ☆	はだか麦粉パン(減) 牛乳 ピーマン炒め 高野豆腐ナゲット カレー風味 ひじきサラダ	牛乳 豚肉 高野豆腐 ひじき	しょうが 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ にんにく きゅうり コーン	パン ビーフン 米油 砂糖 でんぷん 米粉	小	665	28.7	32.2
					中	817	34.3	30.6
月	白ご飯 牛乳 かに玉汁 豚肉のかりん揚げ カラフルサラダ	牛乳 卵 かに 豆腐 豚肉 大豆	玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ しょうが 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ	米 でんぷん 米油 砂糖	小	642	30.1	27.5
					中	793	35.7	25.1
火 木 ◆	豚キムチごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉のから揚げ 即席漬 青りんごゼリー	豚肉 牛乳 焼き豚 鶏肉	キムチ にんじん 切干大根 玉ねぎ きくらげ たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 葉ねぎ しょうが にんにく 白菜 小松菜 たくあん	米 米油 春雨 でんぷん 米粉 砂糖 青りんごゼリー	小	655	28.8	21.0
					中	794	33.8	19.5
木	もち麦ごはん 牛乳 おでん 梅〜え きんぴら カシューナッツ和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ 昆布 牛肉	大根 ごぼう きくらげ にんじん 梅干し キャベツ 赤ピーマン 小松菜 もやし	米 もち麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油 カシューナッツ	小	659	28.4	23.6
					中	825	33.7	21.1
金	白ご飯 牛乳 トック入り中華スープ ハッピーシュウマイ 切干大根のナムル	牛乳 焼き豚 豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ 干しいたけ 長ねぎ しょうが 紅くるり大根 きゅうり 小松菜 切干大根	米 トック ごま油 でんぷん もち米 砂糖	小	635	21.6	18.1
					中	784	25.3	16.2

【保護者の皆さまへ】

※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。

※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。

※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等の
コンタミネーションの恐れがあります。

