







3月こんだてひょう (中学校)



令和5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とになるもの			
1 金	ひなまつり献立		とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	米 さとう	油
	ごはん 牛乳 花型ハンバーグの照り焼きソース 青菜のコーンあえ すまし汁 ひなあられ		おから ふ	煮干し粉	小松菜	大根 ねぎ	コーンスターチ ひなあられ	
4 月	ごはん 牛乳 キムチ炒め ゆでブロッコリー みそ汁		ぶた肉 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ もやし 白菜キムチ 玉ねぎ ねぎ	米 コーンスターチ じゃがいも	油 マヨネーズ
5 火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかり漬け 麻婆豆腐		ちくわ ぶた肉 とうふ	牛乳 青のり	にんじん しそ	きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	米 天ぷら粉 コーンスターチ	油 ごま油
6 水	受験応援・啓蟄の日献立		アジ 納豆	牛乳	小松菜	もやし たくあん漬け 大根	米 パン粉 小麦粉	油
	ごはん 牛乳 アジフライ 納豆あえ ぶた汁		ぶた肉 みそ		にんじん	白菜 ねぎ	じゃがいも	
7 木	コッペパン 牛乳 ファイルオチキン コールスローサラダ ワンタンスープ りんごジャム		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ	コッペパン ワンタンの皮 りんごジャム	コールスロードレッシング
8 金	ごはん 牛乳 卵焼き こんぶあえ 厚揚げと大豆のうま煮		卵 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	
11 月	ごはん 牛乳 地場産ギョウザ ナムル 大門そうめん汁		ぶた肉 油揚げ	牛乳 煮干し粉	にら 小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ もやし 玉ねぎ	米 ギョウザの皮 さとう そうめん	油 ごま油
12 火	ごはん 牛乳 イリコのフライ ビーフソテー ●親子煮	○	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 イワシ	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	米 パン粉 小麦粉 ピーマン じゃがいも	油
13 水	となみたっぶり・卒業お祝い献立		とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油
	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ごまあえ カレー お祝いゼリー				にんじん トマト	りんご	ゼリー	油
14 木	 卒業式 							
15 金	ごはん 牛乳 サワラの甘みそかけ 三色ひたし すき焼き		サワラ みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 白菜 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	米 さとう コーンスターチ	
18 月	ごはん 牛乳 春巻き 切干し大根の中華炒め じゃがいものとりそば煮		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく 切干し大根 しょうが こんにゃく	米 春雨 さとう 春巻きの皮 じゃがいも コーンスターチ	油
19 火	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのみそからめ いり大豆あえ うすくず汁		とり肉 ぶたレバー みそ 大豆 とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 でんぷん さとう コーンスターチ	油
20 水	 春分の日 							
21 木	春分の日献立		卵 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ カリフラワー キャベツ にんにく 大根	コッペパン マカロニ	中華ドレッシング 油
	コッペパン 牛乳 オムレツ 花野菜サラダ ミネストローネ							
22 金	ごはん 牛乳 シュウマイ のりあえ ●八宝菜	○	ぶた肉 うずら卵	牛乳 のり	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし しょうが 白菜 ねぎ	米 シュウマイの皮 さとう コーンスターチ	油

今月の地場産食材の紹介



米



大門そうめん



にんじん



小松菜



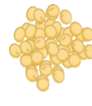
キャベツ



ねぎ



にんにく



大豆

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	728kcal	26.2g	356mg