



# 3月こんだてひょう (小学校)



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	7ひなまつり献立		とり肉 とうふ おから ぶ	牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン 大根 ねぎ	米 さとう コーンスターチ ひなあられ	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							
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	しゅげんおうえん けいしつ ひこんだて 受験応援・啓塾の日献立		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	コッパン 牛乳 フィレオチキン 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	コッパン ワンタンの皮 りんごジャム	コールスローディング
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 ビーフン じゃがいも	油
13 水	とらみだつぱり・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	
14 木	黒糖パン 牛乳 コロッケ 海藻サラダ 肉団子スープ		ぶた肉 とり肉	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 ねぎ	黒糖パン じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油
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	 そつぎょうしき <b>卒業式</b> 							
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	 しゅんぶん ひ <b>春分の日</b> 							
21 木	しゅんぶん ひこんだて 春分の日献立		卵 ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	コッパン マカロニ	中華ドレッシング 油
	コッパン 牛乳 オムレツ 花野菜サラダ ミネストローネ		大豆		ブロッコリー トマト	にんにく 大根		

## 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	650kcal	21～33g	350mg
平均	587kcal	22.4g	339mg