



3月こんだてひょう (小学校)



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となるもの	主に体の調子を整えるものとなるもの		主にエネルギーのものとなるもの		
3月	ひなまつり献立 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		とり肉 とうふ おから	牛乳 煮干し粉	にんじん 菜花 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン 大根 ねぎ	米 コーンスターチ ふ さとう ひなあられ	
	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 ごはん 牛乳 プリカツ 納豆あえ ぶた汁		ブリ 納豆 ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし たくあん漬け 大根 白菜 ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油
	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	となみたつぶり・卒業祝い献立 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		マス みそ かまぼこ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 さとう コーンスターチ そうめん 卒業祝いデザート	ごま油 ごま
	コッペパン 牛乳 チキンナゲット キャロットサラダ 春キャベツのチャウダー		とり肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 米粉	コールスロドレッシング
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	たまご 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	卒業式							
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	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

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	650kcal	21~33g	350mg
平均	632kcal	24.1g	334mg