



こんだてひょう

(小学校)



2021.3
となみしがっこうきゅうしよく
砺波市学校給食センター

※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食 品 名			基準量 小学校 中学生	650kcal 21~33g
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
1月	麦入りごはん 牛乳 みそだれ焼肉 ゆでブロッコリー 具だくさん汁 しらぬひ	牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ	ごはん 麦 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし ブロッコリー 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ しらぬひ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	605 23.4 312
2火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 わかさぎ ぶたひき肉 豆腐	ごはん 油 春雨 砂糖 コーンスターチ ごま油	人参 もやし きゅうり 生姜 にんにく ねぎ 生しいたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	605 23.7 379
3水	ちらしずし 牛乳 鯖の西京焼き 菜花のゆばあえ かきたま汁 さくら餅	牛乳 さわら ゆば たまご みそ 小豆 とうふ	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ 小細工麩 道明寺粉	なばな キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ さくらの葉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	664 28.9 339
4木	米粉パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	米粉パン 砂糖 コーンスターチ 油 米粉 フレンチドレッシング じゃがいも	トマト アスパラガス キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	680 28.8 346
5金	ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ わかめ入りお浸し 肉じゃが	牛乳 鮭 わかめ ぶた肉	ごはん 油 でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	633 26.8 325
8月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそホイル焼き 納豆あえ 粕汁 いちごヨーグルト	牛乳 さば みそ 納豆 油揚げ いちごヨーグルト	ごはん 麦 じゃがいも	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 千切りたくあん漬け 大根 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	744 33.2 469
9火	ごはん 牛乳 卵焼き 切り干し大根の中華炒め 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 卵 ぶたひき肉 厚揚げ	ごはん ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	にんにく 人参 切り干し大根 エリンギ キャベツ たけのこ さやいんげん 玉ねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	647 24.6 377
10水	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの和の大和あえ ナムル みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 豆腐 みそ わかめ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	生姜 小松菜 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	606 25.0 326
11木	アップルパン 牛乳 あじフライ コールスロードレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 あじ ベーコン 大豆	アップルパン パン粉 コールスロードレッシング 油 じゃがいも マカロニ	ブロッコリー アスパラガス キャベツ 人参 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	672 23.3 302
12金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 即席漬け カレー	牛乳 とり肉 ぶた肉	ごはん 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	709 28.6 295
15月	麦入り彩りごはん 牛乳 プリのフライ 昆布あえ 大門そうめん汁 卒業お祝いデザート	牛乳 プリ 昆布 油揚げ	ごはん 麦 パン粉 油 砂糖 そうめん 卒業お祝いデザート	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	760 25.5 350
16火	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ポテトサラダ 八宝菜	牛乳 ぶた肉 うずら卵	ごはん シューマイの皮 じゃがいも マヨネーズ 油 コーンスターチ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 干しいたけ 生姜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	666 21.5 290
17水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ しば漬あえ すき焼き	牛乳 ちくわ 青のり 焼き豆腐 ぶた肉	ごはん 天ぷら粉 油 こんにゃく 砂糖	人参 キャベツ きゅうり しば漬け 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	587 22.6 335
18木	卒業式					
19金	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 ごまひたし 豚肉とじゃが芋の旨煮	牛乳 さば みそ ぶた肉 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	小松菜 アスパラガス キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん 生姜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	666 24.9 348
22月	麦入りごはん 牛乳 さんまのおろし煮 干し野菜入りあえ物 卵とじ	牛乳 さんま ぶた肉 卵	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも	大根 小松菜 ほうれん草 キャベツ 人参 切干し大根 玉ねぎ しめじ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	632 24.5 325
23火	ごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き ブロッコリーのごまだれ 春雨のスープ お魚ふりかけ	牛乳 とり肉 ベーコン かつおぶし	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま 春雨	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	622 23.4 542
24水	ごはん 牛乳 鮭の甘みそかけ きんぴら みそ汁	牛乳 鮭 みそ ぶた肉 油揚げ わかめ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 こんにゃく ごま じゃがいも	生姜 人参 れんこん さやいんげん 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	606 27.5 328

今月の地場産食材の紹介



にんじん



アスパラガス



干しなす



しめじ



大門そうめん



ねぎ



干しいたけ



生しいたけ



ほうれん草



小松菜



キャベツ



干し人参