



こんだてひょう

(小学校)



2022.3
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 350mg
		主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
1 火	ごはん 牛乳 卵焼き 三色ひたし 麻婆豆腐	牛乳 卵 ぶた肉 豆腐	ごはん 砂糖 ごま油 コーンスターチ	小松菜 キャベツ 人参 にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	595 23.5 341
2 水	ごはん 牛乳 マスの甘みそかけ 菜花のゆばあえ すまし汁 ひなあられ	牛乳 マス みそ ゆば 豆腐	ごはん 油 でん粉 米粉 砂糖 コーンスターチ 小細工麩 ひなあられ	菜花 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	603 24.3 313
3 木	米粉パン 牛乳 チキンナゲット 大豆サラダ ポトフ	牛乳 とり肉 大豆 ウインナー	米粉パン 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	628 23.1 326
4 金	ごはん 牛乳 ニシンの照り焼き 青菜とわかめのぬた 肉じゃが	牛乳 ニシン わかめ みそ ぶた肉	ごはん 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	608 23.1 424
7 月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそ煮 納豆あえ 八宝菜	牛乳 サバ みそ 納豆 ぶた肉 うずら卵	ごはん 麦 油 コーンスターチ ごま油	小松菜 もやし 人参 オクラ ほうれん草 千切りたくあん 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	654 25.6 324
8 火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん にんじんしりしり みそ汁	牛乳 豆腐 とり肉 ぶた肉 ツナフレーク みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	人参 コーン 玉ねぎ キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	622 19.6 341
9 水	ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し おひたし 肉団子と野菜のうま煮	牛乳 ホッケ とり肉 ぶた肉	ごはん 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく 玉ねぎ こんごり大根 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	611 26.5 446
10 木	黒糖パン 牛乳 ポークシュウマイ ドレッシングサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 ぶた肉 大豆	黒糖パン シュウマイの皮 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ 人参 コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	649 24.3 355
11 金	ごはん 牛乳 コロッケ 青菜のごまマヨネーズあえ 大門そうめん汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも パン粉 マヨネーズ ごま 大門そうめん	小松菜 人参 キャベツ 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	656 19.1 477
14 月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごまあえ カレー 卒業お祝いクレープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	ごはん 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも 卒業お祝いクレープ	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	805 29.5 345
15 火	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 刻み漬け 豚肉と大豆のみそ煮	牛乳 ちくわ ぶた肉 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん 油 天ぷら粉 ごま 砂糖	千切りたくあん キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	636 25.1 379
16 水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ コーンあえ キムチ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん 油 キョウザの皮 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 もやし コーン 白菜 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	577 19.0 318
卒業式						
18 金	ごはん 牛乳 オムレツ 昆布漬け じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 卵 こんぶ とり肉	ごはん 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	小松菜 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	589 21.1 322
春分の日						
22 火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ 花野菜サラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 油揚げ わかめ	ごはん 油 でん粉 砂糖 中華ドレッシング	生姜 ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 カルシウム	636 25.8 313
23 水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ ナムル 厚揚げの錦とし	牛乳 アジ みそ 厚揚げ 卵	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 オクラ ねぎ にんにく 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	593 26.7 387



今月の地場産食材の紹介

