



3月の献立予定表



令和6年度

鯉川村学校給食センター

日 付	献 立	あかしょくざい 赤の食材		みどりしょくざい 緑の食材		きしょくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g	お休み
		からだ 体をつくる		からだ 体の調子を整える		エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
3 (月)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 中華あえ ワンタンスープ	牛乳 ツナ	メルルーサ なると	玉ねぎ ピーマン きゅうり もやし	にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ	ごはん あぶら ごま油	でんぷん さとう ワンタン	607 803	23.7 28.0	14.7 16.5	272 304	2.3 2.8	鮫小
					ねぎ								
4 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ひじき 豆腐	鶏肉 ツナ みそ	ねぎ にんじん 大根	キャベツ もやし 小松菜	ごはん ごま油	さとう	569 794	27.5 33.0	13.7 15.2	311 333	2.3 2.8	
5 (水)	中華めん 牛乳 肉団子(1人2コ) 海藻サラダ タンメンスープ	牛乳 わかめ 豚肉	肉団子 茎わかめ	キャベツ にんじん チンゲン菜 ねぎ	大根 キャベツ もやし たけのこ	中華めん ごま油	さとう ラー油	626 836	25.0 32.4	20.5 24.7	316 345	3.1 4.0	鮫中3年生 古中3年生
					きくらげ								
6 (木)	フィッシュサンドパン (食パン、フィッシュフライ、タルタルソース) 牛乳 コーンサラダ アルファベットスープ	牛乳 ウインナー	ホキ	枝豆 キャベツ にんじん 白菜	コーン きゅうり 玉ねぎ 小松菜	食パン パン粉 マカロニ タルタルソース	あぶら 小麦粉	641 811	25.3 31.9	23.8 29.3	324 353	2.7 3.5	鮫中3年生 古中3年生
7 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ オレンジ	牛乳 わかめ	鶏肉 茎わかめ	玉ねぎ インゲン きゅうり オレンジ	にんじん コーン キャベツ	ごはん カレールー 和風ドレッシング	じゃがいも	627 817	20.7 25.0	17.7 20.3	291 310	2.4 2.9	古中3年生
10 (月)	＜かみかみ献立＞ ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 塩昆布あえ きんぴら汁	牛乳 塩昆布	鶏肉 豚肉	きゅうり キャベツ ごぼう しらたき	大根 にんじん ねぎ	ごはん 米粉 ごま油	でんぷん あぶら さといも	613 827	26.0 32.0	18.0 20.8	289 308	2.1 2.5	
11 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豆のサラダ 豚汁	牛乳 大豆 豆腐	さば 豚肉 みそ	枝豆 にんじん 大根 ねぎ	キャベツ 小松菜 ごぼう こんにゃく	ごはん ノンエッグマヨネーズ 和風ドレッシング	じゃがいも	649 835	27.5 34.5	20.4 24.4	350 381	2.2 2.8	
12 (水)	＜卒業・進級お祝い献立＞ キムチチャーハン 牛乳 カラフル和え 中華スープ さくらゼリー	牛乳 かまぼこ	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 にら コーン	白菜キムチ もやし チンゲン菜 インゲン 玉ねぎ きくらげ ねぎ	ごはん さとう	ごま油 ゼリー	601 808	23.4 29.1	15.4 17.5	380 410	2.8 3.4	
13 (木)	コッペパン 牛乳 チョコレート チキンのガーリック焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ	鶏肉 ウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ	きゅうり 小松菜	コッペパン チョコレート オリーブオイル	さとう	634 803	29.3 35.1	26.5 31.4	326 354	3.0 3.8	鮫中 古中
14 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ パックソース なめたけ和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 かまぼこ みそ	あじ 凍み豆腐	白菜 にんじん なめたけ 大根	ほうれん草 もやし 小松菜	ごはん 小麦粉 じゃがいも	あぶら パン粉	613 819	26.5 33.0	17.8 20.6	319 345	2.1 2.5	鮫中3年生 古中3年生
17 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き たくあんのポリポリサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 油揚げ	豚肉 みそ	たくあん きゅうり 小松菜 大根	キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	ごはん ごま	さとう	599 798	25.1 30.0	18.5 20.9	318 342	2.3 2.8	鮫中3年生 古中3年生
18 (火)	ごはん 牛乳 サケの三味焼き ゆかりあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 大豆 みそ	サケ 油揚げ	万能ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ	キャベツ にんじん ゆかり 小松菜	ごはん ごま	さとう じゃがいも	581 787	28.8 35.0	13.4 14.9	351 383	2.4 2.9	鮫中3年生 古中3年生
19 (水)	ソフト麺 牛乳 チキンサラダ カレー南蛮汁 いちご(1人2コ)	牛乳	鶏肉	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 大根	にんじん ねぎ ブロッコリー きゅうり	ソフト麺 カレールー 和風ドレッシング	あぶら さとう	684 858	28.4 34.6	21.1 24.6	336 364	3.7 4.4	鮫中3年生 古中3年生
					いちご								
21 (金)	ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ 野菜のごまサラダ 具だくさん汁	牛乳 錦糸卵 みそ	鶏肉 豆腐	キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう	もやし 小松菜 大根 ねぎ	ごはん パン粉 ごま じゃがいも	小麦粉 あぶら さとう	665 841	28.1 34.2	18.9 21.8	331 358	2.5 3.1	鮫小 古小 古中 鮫中3年生

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給 食 ― ロ メ モ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 * 右は基準値				
今月は、10日(月)が「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。そして、12日(水)は「卒業・進級おめでとく献立」です。今年度も今月で終了となります。苦手なものがある人は、少しずつでも食べられるようになってきているでしょうか？中学3年生のみなさんは、最後の給食となる人がほとんどですね。これからもバランスのよい食事を心がけて過ごしていきましょう！	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、		小学校(中学年)		中学校	
		エネルギー kcal	626	650	808	830
		たんぱく質 g	26.1	18～32	32.0	25～40
	3月の旬の食材	脂 質 g	18.6	18～22	21.6	24～28
	キャベツ、新玉ねぎ、いちご	カルシウム mg	332	350	388	450
		塩 分 g	2.6	2.0	3.1	2.5