

3月学校給食献立予定表

令和 6 年度

今月の目標 きゅうしょくについていちねんをふりかえってみよう

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしょくのみのもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校		中学校	
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	ひなまつり献立 すめし 牛乳	つみれじる はなのとうふハンバーグ ちらしずしのく ひなまつりだいふく	ぎゅうにゅう つみれ とうふ とうふハンバーグ とりにく	すめし あぶら さとう でんぷん だいふく	にんじん ほししいたけ えのきだけ ねぎ みつば たけのこ ごぼう れんこん かんぴょう えだまめ	656	24.4	813	30.5
4	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそキムチラーメン(しる) てづくりアメリカンドック はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ フランクフルト	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう ホットケーキミックス はるさめ さとう ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんじん はくさいキムチ にんにく もやし ねぎ たら キャベツ きゅうり	619	25.9	782	32.3
5	水	ごはん 牛乳	にくじゃが さわらのゆうあんやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しらたき えだまめ ごぼう きゅうり とうもろこし	624	27.4	776	33.3
6	木	バターロール 牛乳	かぼちゃのシチュー スパゲティナポリタン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム フランクフルト	バターロール あぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう スパゲティ レモンゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく エリンギ ピーマン トマト おとうかん りんごかん パインシロップづけ	736	23.3	950	29.1
7	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	みそワタンスープ やきにく みずなのサラダ・のり	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ ぶたにく のり	ごはん ごまあぶら ワタンのかわ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ たら だいこん みすな	609	25.8	789	33.3
10	月	ごはん 牛乳	さわにわん あじのカレーしょうゆやき たけのことりのうまに すだちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ とりにく	ごはん あぶら でんぷん さとう すだちゼリー	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こんにやく たけのこ えだまめ	589	29.1	722	35.6
11	火	ごはん 牛乳	かきたまじる ユーリンチー ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ごはん でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ	670	28.4	842	34.8
12	水	わかめごはん 牛乳	はくさいのクリームスープ にくだんごのケチャップソースかけ (小②中③) イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ミートボール	わかめ ごはん あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ はくさい トマト キャベツ きゅうり あかピーマン	662	24.6	846	30.8
13	木	ライスボール 牛乳 (中250cc)	ABCスープ カップグラタン きゅうりとまめのサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト だいす	ライスボール あぶら マカロニ グラタン ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えだまめ きゅうり とうもろこし	618	19.1	807	25.6
14	金	ごはん 牛乳	こづゆ ソースカツ <small>ふくしまけんきょうどりょうり 福島県郷土料理</small> ひきなすり	ぎゅうにゅう ほたて やきちくわ とんかつ とりにく あぶらあげ	ごはん さといも やきふ あぶら さとう	にんじん しらたき こまつな ねぎ だいこん ほししいたけ	654	27.5	815	33.6
17	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	かぶのみそじる ハンバーグおろしソースかけ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ハンバーグ	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ かぶ だいこん キャベツ もやし	604	25.2	792	32.8
18	火	じごなうどん 牛乳	こめこのとりしおうどん(しる) おさかなナゲット(小②中③) もやしのサラダ <small>8の付く日は 「米粉の日」</small> ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく おさかなナゲット ヨーグルト	じごなうどん あぶら こめこ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん ぶなしめじ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	612	27.2	755	33.9
19	水	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに いかのチリソースがけ せとか	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ いか	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト せとか	662	30.1	819	36.8
21	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー アンサンブルエッグ だいこんサラダ クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト アンサンブルエッグ	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア さとう ごまあぶら クレープ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご だいこん きゅうり	719	25.0	874	30.1
14回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？		※ 本字 の食品は、川島町産の食材を使っています。			今月の平均栄養摂取量	645	26.0	813	32.4

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

