



令和6年3月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数13回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		647
	ちらしずし	たまご えび		にんじん さやえんどう 	ほししいたけ かんぴょう れんこん	さとう		
	いなざわのミニトマト（2こ）			ミニトマト				
	あまざけいりみそしる	さけ たら とうふ みそ	わかめ		たまねぎ れんこん ごぼう だいこん はくさい しょうが			
	さんしょくだんご					さんしょくだんご		
4 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		617
	とりにくのからあげ（2こ）	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	
	なのはなあえ			なばな 	もやし コーン	さとう		
	ゆばのすましじる	ゆば とうふ かまぼこ		にんじん みつば	はくさい えのきたけ			
5 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		612
	とりなんばんうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ			たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ			
	あじフリッター（2こ）	あじ				こむぎこ		
	きりぼしだいこんのあますあえ			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	さとう		
6 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		664
	ショウロンボウ（2こ）	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	ラード	
	はっぼうさい	ぶたにく えび うすらたまご		にんじん チンゲンサイ 	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	パンサンスー				きゅうり もやし コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	
7 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		690
	ホットドック（ウインナー・ケチャップ）	ウインナー						
	キャベツソテー				キャベツ 		あぶら	
	クラムチャウダー	ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ		
8 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		644
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	ごもくまめに	とりにく だいす はんぺん		にんじん	こんにゃく ふき	さとう		
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ			えのきたけ ねぎ はくさい 	でんぶん		
11 月	だいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		642
	あつやきたまご	たまご				さとう		
	にくじゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん 	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう		
	みつばののりすあえ	ツナ	のり	みつば	もやし	さとう	ごま	
12 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		610
	しょうゆラーメン	ぶたにく なんと		チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし ねぎ			
	あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	
	ちゅうかあえ	とりにく	わかめ		きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら	
13 水	にんじんごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ こんにゃく ごぼう	こめ さとう		704
	さわらのてりやき	さわら 			しょうが			
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ			たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも 		
	はっこうにゅうデザート		はっこうにゅうデザート					
14 木	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		635
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく			たまねぎ 	さとう	ラード ルウ	
	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	ABCスープ	ベーコン だいす		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん しめじ	マカロニ		
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		628
	カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	ルウ	
	トムジェリサラダ	かつおぶし	チーズ	ブロッコリー	キャベツ コーン 		しょうゆドレッシング	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ			
18 月	せきはん ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう			こめ	ごま	796
	とりにくのレモンに（2こ）	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	
	なのはなのほねぶとあえ		しらすほし 	なばな	はくさい もやし	さとう		
	はるのすましじる	 2年輪 おめでと 2さいます かまぼこ とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ ねぎ			
	おいおいセレクトデザート					いちごゼリー こめこのチョコケーキ		
21 木	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		637
	ビビンバ（にく）	ぶたにく			たけのこ にんにく	さとう	ごまあぶら	
	（やさいたまご）	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	
	キムチスープ	とりにく とうふ みそ			たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ はくさいキムチ	でんぶん		
	アセロラプチゼリー（2こ）					アセロラゼリー		

★「はる」においしいたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。