

# 学校給食こんだて表

令和6年3月



小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
			あか	みどり	き	き	き		
1 (金)	*中3リクエストきゅうしょく* ●ごはん ○チキンチキンごぼう ○ゆかりあえ ○こうはくもちのすましじる	☆	とりにく	ぎゅうにゅう	しそごはんのもと にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ もやし しいたけ	こめ きょうかまい でんぷん さとう もち	あぶら	628
4 (月)	*ひなまつりのこんだて* ●ちらしずし ○さわらフライ ○なのはなのごまあえ ○ふのすましじる ○もものはなさんしょくゼリー	☆	とりにく たまご さわら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ちらしずしのもと きぬさや なのはな にんじん ねぎ	しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう てまりふ ゼリー	あぶら ごま ねりごま	624
5 (火)	●キャロットパン ○ポテトクリームシチュー ○はるやさいのソテー ○オレンジ	☆	とりにく いんげん とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン ネブ じゃがいも	パン じゃがいも はくりきこ	バター あぶら オリーブゆ	641
6 (水)	●キムたくごはん ○いりどりやさいとキャベツのミンチカツ ○さんしょくナムル ○マロニースープ	☆	ぶたにく ミンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ キムチ たくあん もやし しいたけ たまねぎ エノキ	こめ さとう マロニー	ごまあぶら あぶら	613
7 (木)	●せわりコッペパン ○やさそば ○カリカリベーコンのサラダ	☆	ぶたにく いか かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あおピーマン ほうれんそう	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし コーン レモンじる	パン さとう	あぶら	596
8 (金)	●むぎごはん ○さばのしおやき ○じゃがいものきんぴら ○あさりとほるキャベツのみそじる	☆	サバ ぶたにく てんぷら あさり とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	エノキ キャベツ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも さとう	あぶら	675
11 (月)	●むぎごはん ○ホイコーロー ○すいぎょうスープ	☆	ぶたにく みそ すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	あおピーマン あかピーマン たら にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	685
12 (火)	*小6リクエストきゅうしょく* ●パインパン ○とりにくのあかワインに ○イタリアンサラダ ○やさいスープ	☆	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー あかピーマン にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	612
13 (水)	●むぎごはん ○ビーフカレー ○ふくじんづけ ○りんごのサラダ	☆	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご グリーンピース ふくじんづけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも さとう	オリーブゆ あぶら	619
14 (木)									
15 (金)	●○ぶたどん (ごはん・ぶたどんのく) ○やさいのしらすあえ	☆	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ しらたき えだまめ もやし レモン	こめ きょうかまい さとう	あぶら	590
18 (月)	●むぎごはん ○マーボーどうふ ○しゅうまい ○はるさめのすのもの	☆	ぶたにく とうふ むぎみそ みそ シュウマイ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しらねぎ しいたけ きゅうり	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら オリーブゆ	626
19 (火)	●ピザトースト ○コーンポタージュ ○ナタデココ入りフルーツヨーグルト	☆	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム ヨーグルト	あおピーマン トマト	たまねぎ コーン にんにく みかん コーンクリーム ナタデココ おうとう パイン	パン さとう クルトン	あぶら	586

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。



3月は、小学校6年生、中学校3年生のリクエスト給食が登場しています。リクエスト給食の日以外にも、アンケートで人気だった給食を献立に取り入れています。今年度最後の給食、みなさんで楽しんで食べてくださいね。

給食センター一同

