

令和6年度



## 3月分 予定献立表


 藤岡市学校給食センター  
 <A献立>  
 小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：食生活を振り返ろう

| 日  | 曜 | 献立名                  |    |                                                         | おもに体をつくるものになる食品                    |                     | おもに体の調子を整えるものになる食品           |                                                     | おもにエネルギーのもとになる食品                  |                    | 熱量                 | 蛋白           | 家で<br>食べて<br>欲しい<br>食品 |
|----|---|----------------------|----|---------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------------|------------------------|
|    |   |                      |    |                                                         | 1群                                 | 2群                  | 3群                           | 4群                                                  | 5群                                | 6群                 | kcal               | g            |                        |
|    |   | 主食                   | 飲物 | おかず                                                     | たんぱく質                              | 無機質                 | カロテン                         | ビタミン                                                | 炭水化物                              | 脂質                 | (上：小学 下：中学)        |              |                        |
| 3  | 月 | ひなまつり献立              |    | ★ちらし寿司の具<br>白身魚フライ<br>すまし汁                              | 鶏肉 卵<br>油揚げ<br>豆腐<br>ホキ            | 牛乳                  | にんじん<br>こまつな                 | こんにゃく<br>れんこん えだまめ<br>干しいたけ<br>だいこん                 | ごはん 砂糖<br>パン粉<br>小麦粉<br>じゃがいも     | 油                  | 662<br>821         | 29.0<br>34.3 | 果物                     |
| 4  | 火 | せわりパン                | 牛乳 |                                                         | スラッピージョー<br>かぼちゃのポタージュ<br>こんにゃくサラダ | 豚肉<br>大豆<br>ベーコン    | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ<br>スキムミルク | かぼちゃ<br>パセリ                                         | たまねぎ もやし<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>きゅうり | パン<br>砂糖<br>パン粉    | バター<br>油<br>ドレッシング | 600<br>807   | 27.2<br>35.1           |
| 5  | 水 | バック<br>うどん           | 牛乳 | 菜の花のかき揚げ♣<br>★五目あんかけうどんの汁<br>ツナのごま和え<br>アーモンドフィッシュ      | 鶏肉<br>油揚げ<br>ツナ                    | 牛乳<br>小魚            | にんじん<br>菜の花<br>こまつな          | ねぎ キャベツ<br>えのきだけ<br>たまねぎ<br>もやし                     | うどん<br>片栗粉<br>砂糖<br>小麦粉           | 油<br>ごま<br>アーモンド   | 587<br>740         | 26.3<br>32.0 | 芋                      |
| 6  | 木 | 図書コラボ献立<br>「おだんごスープ」 |    | トマトオムレツ<br>おだんごスープ<br>マカロニポテトサラダ<br>ミニこんにゃくゼリー          | 卵<br>鶏肉                            | 牛乳                  | にんじん<br>トマト                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                                | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>ゼリー        | マヨネーズ              | 640<br>830         | 23.3<br>29.4 | 種実                     |
| 7  | 金 | ごはん                  | 牛乳 | さばのカレーしょうゆ焼き<br>豚汁<br>切干大根のピリから和え                       | さば<br>豚肉<br>豆腐                     | 牛乳                  | にんじん                         | だいこん きゅうり<br>切干大根<br>ねぎ ごぼう<br>こんにゃく                | ごはん<br>砂糖<br>じゃがいも                | 油<br>ごま            | 602<br>771         | 25.0<br>30.4 | きのこ                    |
| 10 | 月 | ごはん                  | 牛乳 | ぎょうざ（小2中高3）<br>マーボー豆腐<br>春雨サラダ                          | 豚肉<br>鶏肉<br>豆腐                     | 牛乳                  | にんじん<br>にら                   | ねぎ キャベツ<br>もやし たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく                 | ごはん 春雨<br>小麦粉 砂糖<br>片栗粉           | 油<br>ごま油           | 617<br>810         | 25.3<br>31.7 | 魚                      |
| 11 | 火 | 小さめ<br>せわりパン         | 牛乳 | ソース焼きそば<br>チキンナゲット（小2中高3）<br>スーミータン<br>ミニりんごゼリー         | 豚肉<br>鶏肉<br>卵                      | 牛乳                  | にんじん<br>ピーマン                 | キャベツ コーン<br>たまねぎ<br>もやし<br>しょうが                     | パン<br>焼きそばめん<br>片栗粉<br>ゼリー        | 油                  | 602<br>834         | 25.6<br>34.8 | 豆                      |
| 12 | 水 | ごはん                  | 牛乳 | ビビンバの具<br>ワンタンスープ<br>ナムル<br>角チーズ<br>（特支）お祝いデザート（桜もち）    | 豚肉<br>鶏肉                           | 牛乳<br>チーズ           | にんじん<br>ほうれん草                | ごぼう ねぎ<br>もやし たけのこ<br>たまねぎ<br>キャベツ にんにく<br>しょうが しらす | ごはん<br>ワンタン<br>砂糖<br>（特支）<br>桜もち  | 油<br>ごま油<br>ごま     | 592<br>883         | 27.0<br>35.5 | 卵                      |
| 13 | 木 | パーカーハウス              | 牛乳 | SDGsハンバーグ<br>デミグラスソース<br>ABCスープ<br>大根ツナサラダ<br>ミニアセロラゼリー | 豚肉<br>鶏肉<br>ツナ                     | 牛乳                  | にんじん                         | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん                        | パン<br>砂糖<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>ゼリー  | ドレッシング             | 621<br>749         | 27.8<br>32.4 | 海藻                     |
| 14 | 金 | 食育の日「まごわやさしい」献立      |    | あじのねぎみそ焼き<br>ご汁<br>★くきわかめのきんぴら                          | あじ 豚肉<br>油揚げ<br>豆腐<br>大豆           | 牛乳<br>くきわかめ         | にんじん<br>こまつな                 | しめじ しいたけ<br>ねぎ たけのこ<br>ごぼう<br>こんにゃく                 | ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖                | 油<br>ごま            | 586<br>756         | 28.8<br>35.6 | 果物                     |
| 17 | 月 | 卒業お祝い献立              |    | 香りしょうゆのから揚げ<br>お祝いすまし汁<br>ほうれん草のおひたし<br>お祝いデザート（桜もち）    | 鶏肉<br>豆腐<br>なると<br>かつお節            | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>ほうれん草<br>こまつな        | たまねぎ<br>もやし<br>にんにく<br>しょうが                         | ごはん<br>片栗粉<br>砂糖<br>桜もち           | 油<br>ごま            | 741<br>748         | 27.2<br>28.7 | 芋                      |
| 18 | 火 | ミニきなこ<br>揚げパン        | 牛乳 | ペンネのミートソース煮<br>ビーンズサラダ<br>ヨーグルト<br>（乳代替：マスカットゼリー）       | 豚肉<br>きな粉<br>ミックス<br>ビーンズ          | 牛乳<br>チーズ<br>ヨーグルト  | にんじん<br>パセリ                  | たまねぎ しめじ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>にんにく                    | パン<br>ペンネ<br>砂糖<br>（乳代替：<br>ゼリー）  | 油<br>ドレッシング        | 595<br>660         | 23.0<br>26.1 | 小魚                     |
| 19 | 水 | 藤岡市のいちご「やよいひめ」       |    | 今が旬野菜カレー♣<br>ハニーマスタードサラダ<br>藤岡市のやよいひめ（2）♣               | 豚肉                                 | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク | にんじん<br>ほうれん草                | たまねぎ りんご<br>キャベツ きゅうり<br>コーン にんにく<br>しょうが いちご       | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>はちみつ             | 油                  | 628<br>808         | 22.4<br>27.5 | 卵                      |
| 21 | 金 | ごはん                  | 牛乳 | 揚げタラの香味ソースかけ♣<br>かき菜のごま和え♣<br>さつま汁                      | たら<br>鶏肉                           | 牛乳                  | にんじん<br>かき菜<br>いんげん          | だいこん ごぼう<br>たまねぎ ねぎ<br>もやし しょうが<br>キャベツ             | ごはん<br>さつまいも<br>砂糖<br>片栗粉         | 油<br>ごま油<br>ごま     | 696<br>869         | 25.6<br>30.8 | きのこ                    |
| 24 | 月 | 卒業式                  |    |                                                         |                                    |                     |                              |                                                     |                                   |                    |                    |              |                        |
| 25 | 火 | コッペパン<br>みかんジャム      | 牛乳 | かぼちゃコロッケ<br>コーンサラダ<br>米粉シチュー                            | 鶏肉                                 | 牛乳<br>生クリーム         | にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ          | キャベツ<br>コーン<br>たまねぎ<br>しめじ                          | パン ジャム<br>パン粉 米粉<br>小麦粉<br>じゃがいも  | 油<br>バター<br>ドレッシング | 688<br>-           | 22.7<br>-    | 種実                     |

 ≪月平均≫・塩分（小）2.7g （中）3.5g  
 ・脂質（小）20.7g （中）23.6g

 ★ 印は新メニューです。  
 ♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。  
 \* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。  
 太字は、藤岡市産野菜です。

 毎月19日は「食育の日」  
 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」  
 の食材がすべてそろった給食  
 を提供します。  
 まめ・ごま・わかめ（海藻）・野菜・しい  
 たけ（きのこ）・いも

 ★ 今月の藤岡産野菜 ★  
 ～JAたのふじより～  
 ・やよいひめ（19日）  
 ～ららん藤岡より～  
 ・かき菜（21日）
