



3月 学校給食献立予定表

令和4年2月25日
 廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		炭水化物・脂肪 ごはん, パン, めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜, くだもの など		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 火	コンナムルごはん ぎゅうにゅう キムチファンラータン チャプチェ	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎゅうにく	だいずもやし にんじん えのき はくさいキムチ チンゲンサイ こまつな ほしいたけ にんにく	しょうゆ しお とりがら セロリ ローリエ す こしょう かエキス(オイスターソース)	小 中	567 719	2.9 4.0
2 水	★卒業お祝い・料理力メニュー★ せきはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき なのはなとキャベツのおひたし なまあげとじゃがいものみそじる いちご	こめ もちごめ さとう じゃがいも	あずき ぎゅうにゅう さわら なまあげ(厚揚げ) みそ	なのはな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ いちご	しお しょうゆ みりん さけ にぼし	小 中	577 735	2.6 3.7
3 木	★ひな祭り(桃の節句)メニュー★ ちらしずし(えび入り) ぎゅうにゅう ほうれんそうとはくさいのごまあえ すましじる みかんゼリー	こめ さとう こめあぶら ごま ふ	たまご えび ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ わかめ	にんじん ほしいたけ ごぼう ほうれんそう はくさい えのき みつば みかんゼリー	こんぶ す しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし	小 中	544 690	2.7 3.4
4 金	ミルククイーン ぎゅうにゅう ミートローフ ゆでブロッコリー かぶのスープ	こめ(ミルククイーン) パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご だっしふんにゅう(スキムミルク)	たまねぎ コーン かぶ にんじん グリンピース ブロッコリー えのき	しお ナツメグ こしょう ケチャップ しょうゆ ウスターソース ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 中	599 765	1.9 2.5
7 月	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ツナとだいこんのサラダ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター アーモンド さとう べにばなあぶら	ぎゅうにく ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん あわびたけのしんめ	カレーこ ワイン しょうゆ ケチャップ しお こしょう ウスターソース とりがら セロリ ローリエ す	小 中	620 792	2.5 3.1
8 火	★おたんじょうびメニュー★ きのこのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう かぶとりんごのサラダ きなこあげパン	スパゲティ オリーブオイル さとう べにばなあぶら コッペパン なたねあぶら(揚げ油)	ぶたにく ぎゅうにゅう きなこ	たまねぎ にんじん にんにく あわびたけのしんめ まいたけ なましいたけ パセリ かぶ りんご	しお こしょう しょうゆ さけ す	小 中	663 847	1.9 2.5
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ほうれんそうとだいずのごまずあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ のり かつおぶし しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう	こんぶ しょうゆ さけ みりん す しお	小 中	555 705	1.4 1.8
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに パセリポテト ジュリアンスープ	こめ むぎ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン パセリ かぶ キャベツ たまねぎ にんじん	さけ しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 中	646 832	2.0 2.8
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかスープ いちご	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ たまご	キャベツ たけのこ ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ なましいたけ いちご	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ しお こしょう	小 中	568 724	2.4 3.2
15 火	むぎごはん ぎゅうにゅう あまごのからあげ きゅうりのあまずづけ さわにわん	こめ むぎ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) さとう	ぎゅうにゅう あまご ぶたにく	きゅうり だいこん にんじん ごぼう なましいたけ みつば	しお こしょう す しょうゆ かつおぶし こんぶ さけ	小 中	569 725	2.1 2.7
16 水	ふわふわどんぶり ぎゅうにゅう あらめにつけ	こめ むぎ さとう でんぷん こめあぶら	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あらめ さつまあげ	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ こんにやく さやいんげん	さけ しょうゆ しお みりん にぼし	小 中	604 771	2.7 3.6
17 木	★カムカムカミングメニュー★ ツイストパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー かみかみサラダ パナナ	ツイストパン じゃがいも バター こむぎこ さとう アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ かえりいりこ	たまねぎ にんじん セロリ グリンピース にんにく あわびたけのしんめ キャベツ コーン パナナ	とりがら セロリ ローリエ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお す こしょう ワイン しょうゆ	小 中	650 834	2.0 2.7
22 火	よしわまい ぎゅうにゅう はっぼうどうふ もやしとこまつなのナムル	こめ(よしわまい) さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ しらすぼし	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン たけのこ りょくとうもやし こまつな にんにく	さけ しょうゆ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん	小 中	559 706	1.6 2.0
23 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのみそチーズやき ミネストローネ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ チーズ とりにく しろいんげんまめ(てぼうまめ) ヨーグルト	たまねぎ にんじん えのき パセリ こまつな にんにく トマト(缶) あわびたけのしんめ	みりん ワイン しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小 中	629 804	1.5 2.0
24 木	むぎごはん ぎゅうにゅう おでんふうに わけぎのめた	こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ なまあげ(厚揚げ) こんぶ さつまあげ うずらたまご かまぼこ しろみそ	だいこん にんじん こんにやく わけぎ キャベツ	しょうゆ さけ す みりん	小 中	603 767	2.3 3.0
25 金	カレーうどん ぎゅうにゅう パインサラダ パンプディング	うどん じゃがいも でんぷん しょくパン さとう べにばなあぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ ほしいたけ キャベツ パイン(缶)	けずりぶし しょうゆ しお カレーこ みりん す こしょう	小 中	556 704	2.4 3.2

* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* お誕生日メニューはいつも月末ですが、都合により8日(火)になります。

* 14日(月)は中学校卒業証書授与式、18日(金)は小学校卒業証書授与式のため、給食はありません。



1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
594 (650)	2.2 (2.0)	758 (830)	2.9 (2.5)

中学3年生&小学6年生、ご卒業おめでとございます！！

2日(水)は「卒業お祝い・料理力メニュー」です。お祝いの気持ちをこめて、「赤飯」と「いちご」を出します。お楽しみに！

