

3月分学校給食予定献立表

献立目標：春の訪れを味わおう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	栄養成分	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	○	第一小 浜岡北小 白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	鶏肉		パセリ	レモン果汁	しょうゆ		
	コンソメスープ	マカロニ		ウインナー		人参	玉ねぎ キャベツ しめじ	塩 こしょう コソメ		
	ポテトサラダ	じゃが芋	ソイegg マヨネーズ			人参	とうもろこし	酢 塩 こしょう		
4 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	第一小 白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖	油 米油	大豆			とうもろこし	塩 香辛料		
	ミートソース	小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ウイ 升スプ 塩 香辛料 ケチャップ		
	アーモンドサラダ	砂糖	菜種油 アーモンド				キャベツ きゅうり レモン果汁	酢 塩 こしょう		
5 火	ごはん	米							○	浜岡中 御前崎中 白羽小 白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	米油	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ	人参		しょうが にんにく たけのこ 根深ねぎ 干しいたけ	酒 トウガラシ しょうゆ 中華スープ		
	もやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
6 水	ごはん	米							○	浜岡中 御前崎中 御前崎小1年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	油 菜種油	豆乳 鶏肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	はくさいのかきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	白菜	しょうゆ 塩 昆布だし 酒		
	こんぶとぶたにくのいために	砂糖	ごま油	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参	ごぼう 枝豆	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
7 木	うめちりごはん	米 大麦			しらす干し		梅	しょうゆ 酒 塩	○	第一小 御前崎小2年 池新田幼 高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのたつたあげ	でん粉	米油	鰹(かつお)				しょうゆ みりん		
	たけのこのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	たけのこ 大根 えのきたけ	だし用削り節		
	ゆめさきなのごまマヨあえ		ソイegg マヨネーズ ごま			なばな 人参	キャベツ	塩 しょうゆ 酢		
8 金	かかがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	北こ 御こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーヒーぎゅうにゅうのもと	砂糖						コーヒー 塩		
	オムレツのトマトソースがけ	砂糖	油	卵		トマト		塩 酢 ケチャップ ソース ウイ		
	クリームシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ	ウイ 塩 ガーリックパウダー 香辛料 コソメ		
ツナサンドのぐ		ソイegg マヨネーズ	鰹油漬け		人参	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう			
11 月	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩	○	卒業・卒園 お祝い 献立
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが	塩 しょうゆ 酒		
	みそけんちんじる	じゃが芋	ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参	こんにゃく しめじ 根深ねぎ	だし用削り節		
	キャベツとだいこんのおかかあえ	砂糖	ごま油	鰹削り節	わかめ		キャベツ 大根	塩 しょうゆ 酢		
	おいわいいちごゼリー	砂糖		豆乳			いちご			

エネルギーたんぱく質
kcal g

幼 530 20.7
小 721 26.8
中 917 32.8

幼 521 20.6
小 689 26.7
中 877 33.1

幼 516 19.6
小 666 25.0
中 827 30.5

幼 478 19.4
小 591 23.9
中 727 28.9

幼 472 18.7
小 608 25.3
中 733 30.0

幼 547 21.0
小 673 25.7
中 863 32.4

幼 573 19.8
小 709 23.9
中 873 30.3

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フォーク・スプーン・ク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
12 火	むぎごはん	米 大麦						塩 酒	○	池新田幼 高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ウイ 塩 加-粉 香辛料 ソース チャップ 炒スプ コソメ		
	くきわかめサラダ			鰹油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ	青じそドレッシング 塩		
13 水	チャーハン	米 大麦	ごま油 菜種油	焼豚			たけのこ 根深ねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう	○	白羽小1234年 池新田幼 高松幼 白羽幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハムチーズオムレツ	砂糖	油	卵 ハム	チーズ			塩		
	ABCトマトスープ	マカロニ	オリーブ油	ウインナー		人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ	ガチャップ コソメ 炒スプ 塩 こしょう ウイ		
	きゅうりとこメロンのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり 子メロン	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
14 木	ごはん	米							○	浜岡中 御前崎中 池新田幼 高松幼 白羽幼 北こ 御こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さけのごまみそやき	砂糖	ごま	鮭(さけ) みそ				しょうゆ みりん 酒		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
	はくさいのいそかあえ				のり		白菜 もやし	しょうゆ		
15 金	つゆひかりいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩	○	浜岡中 浜岡北小 池新田幼 高松幼 白羽幼 北こ 御こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ		
	ポークビーンズ	ひよこ豆 青えんどう豆 いんげん豆 じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ウイ 塩 こしょう ガチャップ ソース 炒スプ		
	だいこんサラダ	砂糖	オリーブ油				大根 きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



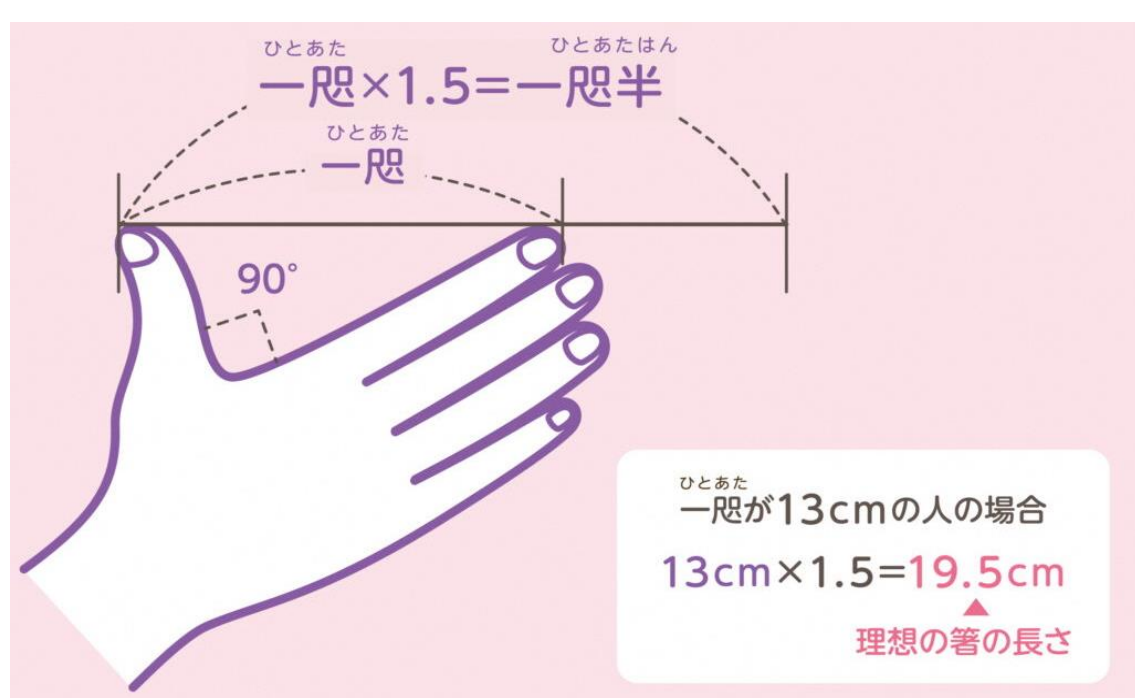
毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

自分にぴったりの「箸(はし)」を見つけよう!

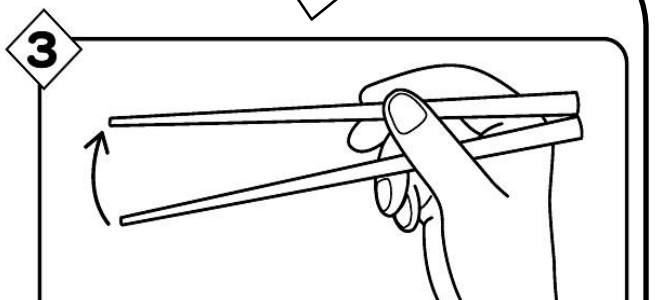
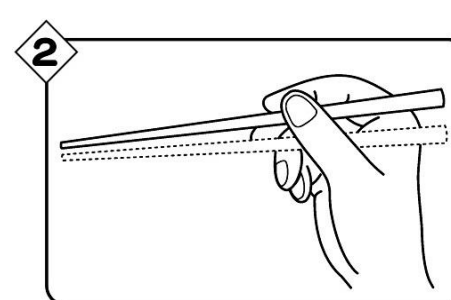
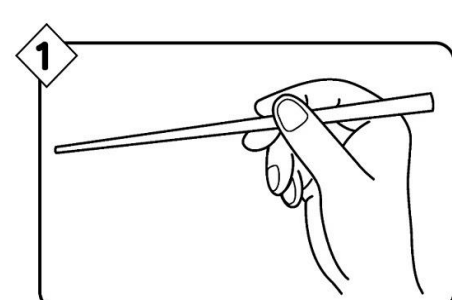
食べ物と口との橋渡しをしてくれる大切な『箸』。子供の手の発達において“正しい箸の持ち方”は最終段階です。小学校1年生ごろまでに箸の持ち方が決まってきます。自分の手のひらの長さにあった箸でなければ、使いにくいです。新学期にむけて春休みのうちに自分に合った箸を見つけましょう。

使いやすいお箸ってどんなお箸?

一般的に言われている箸の理想のサイズは、親指と人差し指をL字にした「ひとあた」というサイズの1.5倍といわれています。成長期の子供はひとあとのサイズも大きくなるため、定期的な箸の交換が必要です。



正しい「箸」の持ち



上の箸を軽く持つといいよ。