

令和5年 3月分学校給食献立予定表



波佐見町立学校給食センター

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

日付 曜日	こ ん だ て 主食 お か ず		主 な 働 き と 材 料 名						栄養価		
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
			赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1 水	ごはん	とりごぼう汁 さばのゆずみそ煮 ひじきあえ	とり肉 油揚げ さばゆずみそ煮	牛乳 しそひじき	にんじん ごねぎ	ほうれん草 ごねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 油	631 25	775 30.8	
2 木	コッペパン	ポークビーンズ コールスローサラダ いちごジャム	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	油	620 26.2	761 32.1	
3 金	ちらしずし (錦糸卵) (刻みのり)	春雨汁 いかの天ぷら からしあえ ひなあられ	とり肉 かまぼこ いか天ぷら 錦糸卵	牛乳 刻みのり	にんじん ごねぎ	ほうれん草 たまねぎ きゅうり コーン 干し大根 しいたけ	米 春雨 さとう ひなあられ	油	683 23.5	869 29.3	
6 月	青菜しらす ごはん	かきたま汁 トンカツ おひたし フルーツムース	とり肉 たまご トンカツ	牛乳 しらす干し	にんじん ごねぎ	小松菜 たまねぎ キャベツ	米 でん粉 さとう ムース	ごま 油	675 25.7	799 30.4	
7 火	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえ物	ぶた焼肉 豆腐	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ セロリ きゅうり しいたけ	米 でん粉 さとう	ごま 油	615 26.6	748 32.3	
8 水	麦ごはん	野菜たっぷりみそ汁 いわしのしょうが煮 大豆とひじきの炒め煮	とり焼肉 いわし生煮 大豆 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん ごねぎ	いんげん たまねぎ だいこん えのきだけ	米 麦 さとう	油	589 21.6	709 25.5	
9 木	はちみつパン	カレーうどん エビフライ りんご	ぶた肉 ちくわ エビフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	根菜類 はちみつパン うどん	カレーウ 油	612 25.5	749 30.3	
10 金	赤飯	魚そうめんのすまし汁 とり肉のから揚げ 紅白なます プリンタルト	とり肉 小豆 魚そうめん かまぼこ プリンタルト	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ しいたけ	米 もち米 でん粉 さとう	黒ごま 油	728 26.2	874 31.3	
13 月	黒砂糖パン	ラビオリのスープ タンドリーチキン 塩もみきゅうり	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	黒砂糖パン ラビオリ じゃがいも	オリーブ油	577 26.6	743 34.1
14 火	ごはん	すいとん 厚焼き卵 即席づけ さつまポテト	とり肉 厚焼卵	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	米 小麦粉 しらたまご さつまポテト		652 21.5	—	
15 水	ごはん	肉じゃが 酢みそあえ	牛肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり つぎこんにゃく	米 小麦粉 しらたまご さつまポテト	ごま 油	646 20.1	789 23.9	
16 木	コッペパン	野菜スープ ポテトミートソース ピーナッツクリーム	とり肉 合焼肉	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ クリンピース コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 ピーナッツクリーム	油	623 22.7	757 27.4	
17 金	ごはん	すいとん ししゃもフライ 即席づけ さつまポテト	とり肉 ししゃもフライ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	米 小麦粉 白玉粉 さつまポテト	油	— —	791 25.6	
20 月	ごはん	大根のべっこう煮 アーモンドあえ いわしの梅煮(中のみ)	牛肉 厚揚げ (中)いわし梅煮	牛乳	にんじん いんげん	小松菜 キャベツ だいこん こんにゃく	米 さとう	アーモンド	640 19.9	854 29.1	
22 水	麦ごはん	チキンカレー 白菜とりんごのサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも さとう	カレーウ 油	620 19.2	755 22.6	
23 木	米粉パン	ちゃんぽん 揚げぎょうざ きゅうりの中華あえ	ぶた肉 かまぼこ ちくわ てんぷら	牛乳 ぎょうざ	にんじん	たまねぎ きゅうり きくらげ	米粉パン ちゃんぽん さとう	ごま 油	595 28.1	780 30.0	
4月6日 (木)	コッペパン	ポテトスープ チキンカツ 白菜とりんごのサラダ ちよ大豆クリーム	ウインナー チキンカツ	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	油	— —	855 35.3
4月7日 (金)	麦ごはん	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	キャベツ クリンピース	米 麦 ハヤシルウ ごま 油	650 24.6	794 29.7	
4月10日 (月)	はちみつパン	野菜スープ かぼちゃひき肉フライ 塩もみきゅうり いちごゼリー	とり肉	牛乳	にんじん	かぼちゃフライ たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ セロリ	はちみつパン いちごゼリー	油	593 21.1	758 26.3

4月 6日(木)～ 中学2・3年のみ給食開始
7日(金)～ 小学2～6年給食開始
10日(月)～ 小学1年生給食開始

※給食着を忘れないようにしましょう。

★お知らせ★
献立表に(中のみ)とついているものは、中学校のみの献立です。

今月使用予定の地元産の食材

15日は、田ノ頭郷の『にこまる』を使用
豆腐・厚揚げ・麦みそ…県内産の大豆を使用

10日の赤飯に使うもち米は、中央小学校の
5年生が育てたものです。

ほうれん草・えのきたけ・わかめは、県内産
を使用予定です。

