

# 令和6年3月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
	主食	お か ず	体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		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 金	ごはん	みそ汁 いわしの甘露煮(かんろに) 浅漬け 納豆	納豆 いわし甘露煮 麦みそ	牛乳 わかめ 昆布	こねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	米 じゃがいも		598	705
4 月	ちらしずし (錦糸卵)	春雨汁 ホキフライ ひなあられ	豆腐 かまぼこ ホキフライ 錦糸卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し大根 しいたけ	米 春雨 さとう ひなあられ	油	619	756
5 火	麦ごはん	カツカレー コールスローサラダ	とり挽肉 トンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン おろしりんご	米 麦 じゃがいも さとう	油	657	851
6 水	波佐見の ごはん	さつま汁 ぶりの照り焼き きんぴら	とり肉 厚揚げ ぶり 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ	だいこん れんこん つきこんにゃく	波佐見米 さつまいも さとう	ごま 油	632	793
7 木	はちみつパン	スパゲティミートソース フルーツ入りサラダ	合挽肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ みかん缶 パイン缶	キャベツ りんご さとう	油	601	767
8 金	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえもの	ぶた挽肉 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ セロリ	米 さとう でん粉	ごま油	589	745
11 月	コッペパン	野菜スープ ポテトミートソース いちごジャム	とり肉 合挽肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	油	593	725
12 火	赤飯	すまし汁 とり肉のレモンソース 紅白なます プリンタルト	とり肉 豆腐 小豆 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ レモン汁	米 さとう でん粉	黒ごま 油	679	798
13 水	波佐見の ごはん	ぶた汁 いわしのみぞれ煮 ひじきあえ	ぶた肉 厚揚げ いわしのみぞれ煮 麦みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草 こねぎ	だいこん キャベツ ごぼう こんにゃく	波佐見米 里芋		615	743
14 木	小型 コッペパン	焼きそば きびなごごまフライ りんご	ぶた肉 天ぷら ちくわ	牛乳 きびなごフライ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ りんご	コッペパン 焼きそば麺	油	571	—
15 金	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 酢みそあえ	とり挽肉 天ぷら 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう でん粉	ごま 油	572	727
18 月	ごはん	すいとん 厚焼卵 大豆とひじきの炒め煮	とり肉 ちくわ 大豆 厚焼卵	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん しいたけ	米 小麦粉 米粉 さとう	油	—	710
19 火	麦ごはん	なめこ汁 ぶりの南蛮漬け(なんばんづけ)	豆腐 油揚げ ぶり 麦みそ 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン こねぎ	たまねぎ だいこん なめこ	米 麦 さとう	油	651	828
20 水	春分の日									
21 木	米粉パン	コーンミルクスープ チキンナゲット フレンチサラダ	ベーコン ナゲット	牛乳	にんじん フロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり クリームコーン コーン	米粉パン じゃがいも さとう	油	651	791
22 金	修了式									

## 新学期の予定

4月 8日(月) 始業式  
 中学2・3年生のみ給食開始  
 9日(火) 小学2～6年生給食開始  
 10日(水) 中学1年生給食開始

※給食着を忘れないようにしましょう。

## 今月使用予定の地元産の食材

波佐見米 麦みそ(県産大豆を使用)  
 豆腐・厚揚げ(地元の業者さんの製造)

ほうれん草・えのきたけ・しめじ・わかめ・  
 煮干しは、県内産を使用予定です。

6日と19日に使うぶいは、長崎県産の養殖ぶいです。  
 県の「水産物学校給食活用推進事業」の取組で、無償提供  
 していただきます。

## 野菜たっぷりみそ汁

じゃがいも・玉ねぎ・大根・  
 わかめ・こねぎ・麦みそ・  
 (煮干しだし)

