令和4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 主食	おかず	主な働きと材料名 体をつくるもとになる 赤の仲間の食品 1群	2群	体の調子を整えるもとになる 緑の仲間の食品 3群	4群	エネルギーのもとになる 黄色の仲間の食品 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
1 火	ごはん	沢煮わん さばのみそ煮 そくせき漬け	ぶた肉 さばみそ煮	牛乳 昆布	にんじん　きぬさや	はくさい　たけのこ ごぼう　しいたけ	こめ でん粉		604 23.5	749 28.5
2 水	ちらしずし （錦糸卵）	はんぺんのすまし汁 いかの天ぷら ゆかりあえ　ひなあられ	とうふ 玉はんぺん きんしたまご いか天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん　こねぎ 赤じそ	たまねぎ　キャベツ ごぼう　干し大根 しいたけ　えのきたけ	こめ ひなあられ さとう	油	650 20.3	826 25.9
3 木	コッペパン	じゃがいものベーコン煮 フルーツ入りサラダ ピーナッツクリーム	ベーコン	牛乳	にんじん　いんげん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　マッシュルーム りんご　みかん パイン	コッペパン じゃがいも さとう	ソフトピーナッツ 油	656 21.6	801 26
4 金	麦ごはん	つみれ汁 レバーの甘辛煮 ひじきと豆の炒り煮	とりひき肉 レバー煮込み とうふ 大豆	牛乳 ひじき たちうおつみれ 麦みそ	にんじん　こねぎ	たまねぎ　枝豆むき身 えのきたけ　しょうが	こめ　むぎ さとう	油	653 24.7	798 29.8
7 月	ハンバーガーパン	コーンミルクスープ トンカツ ゆでキャベツ　一食ソース	ベーコン トンカツ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	たまねぎ　キャベツ コーン　クリームコーン グリンピース	バーガーパン じゃがいも	油	659 25.6	826 31.5
8 火	ごはん	とりごぼう汁 ししゃもフライ 干し大根の炒め煮	とり肉 ぶた肉 油揚げ てんぷら	牛乳 ししゃもフライ	にんじん　きぬさや こねぎ	ごぼう　干し大根 こんにゃく　しいたけ	こめ さとう	油	611 24.8	758 30.9
9 水	ごはん	肉じゃが アーモンドあえ	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん　小松菜 いんげん	たまねぎ　キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	644 20.1	786 23.8
10 木	米粉パン	カレーうどん チキンナゲット 花野菜サラダ	ぶた肉 チキンナゲット ちくわ	牛乳	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　根深ねぎ カリフラワー	米粉パン うどん さとう	カレールウ ごま 油	626 26.2	850 34.5
11 金	麦ごはん	親子どんぶり きゅうりと春雨の酢の物 オレンジ	とり肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん　こねぎ	たまねぎ　きゅうり しいたけ　オレンジ	こめ　むぎ 春雨 でん粉 さとう	ごま油	617 25.1	748 30.3
14 月	赤飯	魚そうめん汁 肉団子の甘辛煮 紅白なます　プリンタルト	肉団子 魚そうめん かまぼこ 小豆	牛乳 プリンタルト	にんじん　こねぎ	たまねぎ　だいこん しいたけ	こめ もちごめ さとう	黒ごま	688 25.5	832 31.6
15 火	ごはん	すいとん 厚焼き卵 おひたし	とり肉 厚焼卵	牛乳	にんじん　ほうれん草	はくさい　だいこん もやし	こめ 白玉粉 小麦粉 さとう		613 22.2	— —
16 水	ごはん	みそ汁 とり肉のごま揚げ 浦上そぼろ	とり肉 ぶた肉 油揚げ てんぷら	牛乳 わかめ 麦みそ	にんじん　いんげん こねぎ	たまねぎ　ごぼう もやし　こんにゃく しょうが	こめ じゃがいも でん粉 さとう	ごま 油	668 25.8	810 30.8
17 木	はちみつパン	スープスパゲティ トマトオムレツ コールスローサラダ	とり肉 トマトオムレツ	牛乳 粉チーズ	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン　しめじ	はちみつパン スパゲティ 小麦粉 さとう	マーガリン 油	— —	821 30
18 金	ごはん	中華スープ すぶた	ぶた肉 中華つくね	牛乳	にんじん　ピーマン こねぎ	たまねぎ　たけのこ もやし　しょうが	こめ 春雨 でん粉 さとう	油	637 24.3	776 29.3
22 火	ごはん	打ち込み汁 いわしのしょうが煮 干し大根の卵とじ	とり肉 ぶた肉 いわししょうが煮 たまご	牛乳 米みそ 麦みそ	にんじん　いんげん こねぎ	だいこん　ごぼう 干し大根　しめじ	こめ うどん さとう	油	648 26.3	786 31.6
23 水	麦ごはん	ビーフカレー グリーンサラダ	牛肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　グリンピース コーン　おろしりんご にんにく	こめ　むぎ じゃがいも さとう	カレールウ 油	622 19.3	758 22.9
4月6日 （水）	麦ごはん	ハヤシライス ツナサラダ	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん　アスパラガス	たまねぎ　キャベツ グリンピース　マッシュルーム	こめ　むぎ こむぎこ さとう	マーガリン 油	— —	790 28.2
4月7日 （木）	コッペパン	野菜スープ かぼちゃフライ 塩もみきゅうり　りんごジャム	とり肉	牛乳	にんじん　かぼちゃフライ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　セロリ コーン	コッペパン りんごジャム	油	652 21.1	823 25.9
4月8日 （金）	ごはん	なめこ汁 いわしのかんろ煮 れんこんきんぴら	ぶた肉 とうふ 油揚げ いわし	牛乳 わかめ 赤みそ 麦みそ	にんじん　いんげん こねぎ	だいこん　れんこん ごぼう　こんにゃく なめこ	こめ さとう	ごま油	620 24.4	750 29.1

4月6日(水)～
中学2・3年のみ給食開始
7日(木)～
小学2～6年給食開始
8日(金)～
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。

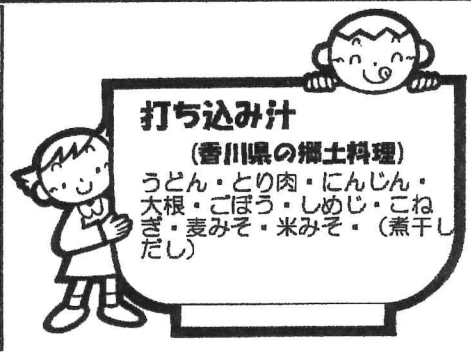
☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。

今月使用予定の波佐見産

牛肉（波佐見牛）・たまねぎ
豆腐・厚揚げ・麦みそ（波佐見町内製造）

１４日の赤飯に使うもち米は、中央小５年生が育てたものです。

にんじん・キャベツ・きゅうり・はくさい・だいこん・えのきたけ・しめじ・わかめは、県内産を使用予定です。



打ち込み汁
（香川県の郷土料理）
うどん・とり肉・にんじん・大根・ごぼう・しめじ・こねぎ・麦みそ・米みそ・（煮干しだし）