

令和6年



3月学校給食予定献立表



井原市学校給食美星調理場

【荏原・青野・野上】

日曜	献立名	主な材料						中止校	
		体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		体のエネルギーのものになる食品			
1 (金)	《桃の節句の献立》 あなご入りちらし寿司 ささみと野菜の和え物 赤だし ひなあられ	牛乳	生乳 あなご あぶらあげ みそ	きんしたまご とりにく とうふ ちくわ	かんぴょう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん きぬさや ごぼう キャベツ たまねぎ かんぴょう	れんこん ごぼう	こめ 三温糖 ひなあられ	荏原小
4 (月)	ハンバーガー (パン・ハンバーグ・野菜) コンソメスープ 小魚アーモンド(中学校のみ)	牛乳	生乳 ベーコン カタクチイワシ(中学校)	ハンバーグ	キャベツ にんじん りょくとうもやし パセリ	ピーマン たまねぎ しめじ とうもろこし	パン かたくり粉 アーモンド(中学校)		
5 (火)	ごはん 肉じゃがカレー味 キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 あつあげ	ぶたにく ちりめん	しょうが にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも ごま 三温糖		
6 (水)	《お祝い献立》 赤飯 ごま塩小袋(小学校のみ) さわらの照り焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	牛乳	生乳 さわら わかめ	あずき とうふ 桜の花かまぼこ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	はくさい しょうが ゆず果汁 えのきたけ	こめ 三温糖 ごま(小学校) もち米 かたくり粉		
7 (木)	麦ごはん すき焼き煮 キャベツのしそ酢和え	牛乳	生乳 やきどうふ	ぎゅうにく かつおぶし	たまねぎ はくさい キャベツ にんじん	ごぼう 白ねぎ こまつな 赤じそ	こめ しらたき むぎ 三温糖	美星中3年 野上幼	
8 (金)	ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 ハムと野菜の和え物	牛乳	生乳 あつあげ	ぶたにく ハム	だいこん にんじん キャベツ	たまねぎ きぬさや えだまめ	こめ こんにゃく ごま油 三温糖	美星中3年 荏原幼	
11 (月)	カレーライス 海そうサラダ いちごゼリー(小・中) いちごとみかんのゼリー(幼)	牛乳	生乳 ツナ	ぶたにく 海そうミックス	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも ごま いちごゼリー(小・中) いちごとみかんのゼリー(幼)		
12 (火)	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げがらめ 塩昆布和え 大根のみそ汁	牛乳	生乳 塩こんぶ	とりにく みそ	キャベツ だいこん えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくり粉 揚げ油 ごま じゃがいも 三温糖	美星中	
13 (水)	ごはん 高野豆腐の煮物 ごぼうのごまみそ和え	牛乳	生乳 とりにく ハム	こうやどうふ ちくわ みそ	にんじん いんげん ごぼう	たまねぎ ほししいたけ きゅうり	こめ じゃがいも ごま 三温糖	美星中3年 青野幼	
14 (木)	みそラーメン 春巻 大根の中華和え	牛乳	生乳 みそ ツナ	ぶたにく わかめ	にんにく にんじん キャベツ とうもろこし	たまねぎ メンマ ねぎ りょくとうもやし だいこん こまつな	中華めん 三温糖 揚げ油 ごま油 はるまき ごま	美星中3年 美星幼 野上幼	
15 (金)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 キャベツとわかめの甘酢和え	牛乳	生乳 あつあげ ちりめん	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ きぬさや	だいこん にんじん キャベツ	こめ さといも 三温糖	美星中3年 野上幼	
18 (月)	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ツナとキャベツの和え物 さといものみそ汁	牛乳	生乳 ツナ みそ	とりにく とうふ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖 さといも かたくり粉	美星中3年 野上幼 青野幼	
19 (火)	パン 鶏肉と野菜のクリーム煮 ハムとれんこんのサラダ	牛乳	生乳 ハム	とりにく	たまねぎ マッシュルーム れんこん	にんじん グリーンピース こまつな	パン じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	美星中3年 全幼稚園	
21 (木)	《春の彼岸献立》 ごはん 根菜のごまみそ煮 糸かまぼこと野菜の和え物 ぼたもち	牛乳	生乳 あつあげ みそ	とりにく こんぶ いとかまぼこ	れんこん にんじん いんげん はくさい	ごぼう だいこん こまつな	こめ 三温糖 ごま ぼたもち	美星中3年 全幼稚園	
22 (金)	ごはん さばの塩こうじ焼き 野菜のおかか和え 豆腐の赤だし	牛乳	生乳 かつお節 あぶらあげ	さば とうふ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖	全小学校 美星中3年 全幼稚園	
25 (月)	ごはん 豚肉と大豆のみそがらめ たくあん和え わかめ汁	牛乳	生乳 だいず とうふ	ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ にんにく たくあん えのきたけ	こめ かたくり粉 揚げ油 小麦粉 三温糖	全小6年 美星中3年 全幼稚園	

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

3月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)
エネルギー kcal	630	666	625	611	603	612	611	683
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	24.6	28.0	22.2	27.1	23.7	24.3	22.2
カルシウム mg	350	360	361	388	309	371	326	318
12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	21日(木)	22日(金)	25日(月)
659	612	695	619	616	642	650	645	709
22.1	25.9	25.8	22.8	25.7	27.8	26.2	28.3	25.7
299	337	344	330	302	397	373	343	335

