令和　６年　３月　学校給食予定献立表

島原市立学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校
1 (金)	五目ごはん(麦ごはん)	とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	米 麦 砂糖		729	980
	牛乳		牛乳					29	45
	じゃが団子汁	はんぺん	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがもち			
	ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	砂糖 でん粉			
	そくせき漬け			にんじん	キャベツ				
	ひなあられ						ひなあられ		
4 (月)	かつ丼(ごはん)	ヒレカツ 卵 ちくわ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	618	800
	牛乳		牛乳					24.8	32.5
	ひょっつるの酢の物		ひょっつる	にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま		
5 (火)	はちみつパン					はちみつパン		658	810
	牛乳		牛乳					27.5	33
	豆と野菜のスープ	鶏肉 大福豆 金時豆 大豆		にんじん パセリ	たまねぎ				
	グラタン	ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	マカロニ	バター		
6 (水)	ごはん					米		615	752
	牛乳		牛乳					26.4	31.2
	筑前煮	鶏肉 厚揚げ 棒天		にんじん	ごぼう こんにゃく 蓮根 グリンピース	じゃがいも 砂糖			
	ホキフライ	ホキフライ					油		
	青じそあえ				キャベツ				
7 (木)	米粉パン					米粉パン		594	783
	牛乳		牛乳					22.1	28.4
	カレーうどん	豚肉 ちくわ	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん	カレールウ		
	さつまいもチップス					さつまいも	油		
	ひじきあえ		ひじき佃煮	にんじん	きゅうり				
8 (金)	キムチチャーハン(麦ごはん)	豚肉		にんじん ピーマン	白菜キムチ	米 麦	ごま	647	797
	牛乳		牛乳					26.2	31.3
	中華卵スープ	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ				
	ぎょうざ	ぎょうざ							
	レモンあえ		わかめ		キャベツ	砂糖			
11 (月)	ハヤシライス(ごはん)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米	ハヤシルウ マーガリン	598	727
	牛乳		牛乳					20	23.6
	キャベツとパインのサラダ			にんじん	キャベツ パイン		油		
12 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		688	906
	牛乳		牛乳					22.3	28.6
	タイピーエン	豚肉 いか えび		にんじん	たまねぎ 白菜 たけのこ きくらげ	春雨	ごま油		
	春巻	春巻					油		
	もやしの南蛮づけ				もやし	砂糖	ごま油		
	さつまポテト					さつまポテト			
13 (水)	ごはん					米		620	733
	牛乳		牛乳					26.4	30.6
	かきたま汁	はんぺん 卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ	でん粉			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でん粉	油		
	酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖			
14 (木)	コッペパン					コッペパン		604	739
	牛乳		牛乳					26.1	31.5
	コーンシチュー	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし しめじ	じゃがいも	マーガリン		
	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ おろしりんご	砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ		
15 (金)	麦ごはん					米 麦		620	787
	牛乳		牛乳					23.4	29.2
	マーボードウフ	豆腐 豚ひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	砂糖 でん粉	ごま油		
	つくね	つくね							
	ナムル			ピーマン	もやし	砂糖	ごま油		
18 (月)	ポークカレー(ごはん)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご	米 じゃがいも	カレールウ	615	750
	牛乳		牛乳					20.9	24.4
	わかめサラダ		わかめ しらす干し		キャベツ きゅうり みかん	砂糖	油		
19 (火)	コッペパン					コッペパン		659	799
	牛乳		牛乳					29.7	35.4
	スパゲティナポリタン	豚肉 ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ			
	ツナサラダ(ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	ツナ			キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
21 (木)	ピタパン					ピタパン		719	837
	牛乳		牛乳					28.3	32.4
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも			
	とりにくのバーベキューソース	鶏肉		ねぎ	おろしりんご	砂糖			
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
	ヨーグルト					ヨーグルト			

今月の行事(・行事　★献立)

★3/1(金)　ひなまつり献立、長崎県産ぶりの提供　・3/6(水)3/7(木)　三会中学校3年生後期入試　・3/14(木)　中学校卒業証書授与式　・3/19(火)　小学校卒業証書授与式

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願いします。

※ 3月分の給食費は3月5日(火)に引き落としますのでよろしくお願いします。