

令和6年度 3月学校給食献立表

3月給食目標	1年間の給食の反省をしよう	北方学校給食センター
--------	---------------	------------

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		こんだめい 献立名	あか		からだ ちやうし ととの みどり			き		ちやうみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
				おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）			おもにエネルギーとなる（黄）				
	たんぱくしつ	むきしつ 無機質		ビタミン			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	エネルギー g				
小	中		さかなにく 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅまぎかな 牛乳・小魚・海藻	いろこ 色の濃い野菜	た やさい その他野菜・きのこ・果物	くだもの くだもの	こくろい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂				
3月	ひなまつり 行事食	そぼろちらし寿司 牛乳	とりひき肉,錦糸卵	牛乳	きぬさや,にんじん	ごぼう,干しいたけ	精白米,三温糖	油	酒,醤油,薄口,塩,みりん,酢	593	錦糸卵（卵）		
		菜の花と豚肉のごまだれ和え	ぶた肉		菜の花,にんじん	しょうが,キャベツ,きゅうり	三温糖	ごま,ねりごま	酒,醤油,酢	24.0			
		春雨のすまし汁	とうふ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しいたけ	はるさめ		塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	727			
		ひなあられ	3月3日は「ひなまつり」です				ひなあられ			29.0			
4火	中3なし	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			611			
		魚のコーン焼き	さけ			とうもろこし		卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,みりん,パセリ	30.6			
		大豆の磯煮	とり肉,大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう,えだまめ	こんにやく,三温糖		酒,醤油,みりん	739			
		五目汁	ぶた肉,あつ揚げ		にんじん,こまつな	しょうが,もやし,玉ねぎ	じゃがいも	油	塩,酒,薄口,かつお節	37.1			
5水	中3なし	ココア揚げパン 牛乳		牛乳			ココアパン,グラニュー糖,三温糖	油	ココア	665	パン（小麦・乳）		
		チキンとペンのバジルソテー	とり肉		青ピーマン	にんにく,玉ねぎ,しめじ	マカロニ	オリーブ油	塩,白ワイン,こしょう,ケチャップ,ブイヨン,バジル	27.8	マカロニ（小麦）		
		野菜スープ	ぶた肉		にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,だいこん,マッシュルーム		オリーブ油	白ワイン,パセリ,塩,こしょう,ブイヨン,薄口,とりがら	837	ヨーグルト（乳）		
		ヨーグルト		ヨーグルト						35.2			
6木	中3卒業祝い	お祝い牛めし 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	ごぼう,えだまめ	ごはん,三温糖	油	酒,みりん,醤油,薄口	636			
		中学3年生のお祝いのケーキがきます🍰								25.0			
		揚げ鶏と野菜の甘酢炒め	とり肉		赤ピーマン,きぬさや	しょうが,れんこん,玉ねぎ	かたくり粉,さつまいも,三温糖	油,油	塩,酒,醤油,酢,中華味	739			
		つみれ汁	野菜つみれ	わかめ	ねぎ,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ			醤油,薄口,塩,酒,煮干し,かつお節	30.3			
7金	6年生考案献立 中なし	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			605			
		豚肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが,しょうが,玉ねぎ	かたくり粉		醤油,酒,みりん	25.5			
		キャベツのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,れんこん,きゅうり	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩				
		みそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ	じゃがいも		煮干し				
10月	中3なし	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦ごはん			694	ルー（小麦）		
		カツカレー	とりひき肉,大豆		にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,グリーンピース			塩,カレー粉,トマトピューレ,ケチャップ,	25.5	トンカツ（小麦）		
			トンカツ					油	ソース,醤油,カレールー,とりがら	861			
		海藻ツナサラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ,きゅうり		ドレッシング		30.4			
11火		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			612	パン粉(小麦)		
		さわらの黄金焼き	さわら		にんじん		パン粉	卵不使用マヨネーズ,ごま	塩,こしょう,酒	28.1			
		しそひじきあえ		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし			薄口	755			
		みそけんちん汁	とり肉,とうふ,みそ		にんじん,ねぎ	ごぼう,干しいたけ	じゃがいも,こんにやく	ごま油	酒,塩,煮干し	34.0			
12水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			637	パン（小麦・乳）		
		鶏肉のマスタード焼き	とり肉			にんにく	はちみつ,かたくり粉	卵不使用マヨネーズ	粒入りマスタード,醤油,酒,塩,こしょう	31.8	ラビオリ（小麦）		
		青菜炒め	ベーコン		チンゲンサイ,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし		油	塩,こしょう,薄口	842			
		ラビオリスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	ラビオリ,じゃがいも	オリーブ油	パセリ,薄口,ブイヨン,こしょう,塩,とりがら	39.1			
13木	小6卒業祝い	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦ごはん			643			
		シシリアンライス(肉)(野菜)	牛肉,赤みそ			玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんごピューレ	かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ	酒,醤油,みりん	24.7			
		小学6年生のお祝いのケーキがきます🍰			にんじん	キャベツ,黄ピーマン,きゅうり				779			
		野菜と大豆のスープ	とり肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	油	パセリ,薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	30.0			
14金	小なし	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん						
		豚肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが,しょうが,玉ねぎ	かたくり粉		醤油,酒,みりん				
		キャベツのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,れんこん,きゅうり	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	742			
		みそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ	じゃがいも		煮干し	30.9			

17 月	小 6 な し	中 3 な し	ご飯	牛乳		牛乳				ごはん			624	あじフライ（小麦）
			あじフライ		あじフライ						油		27.2	
			きんぴらごぼう		さつま揚げ		にんじん,きぬさや	ごぼう	こんにゃく,三温糖	油,ごま油	酒,醤油,みりん,だし汁		761	
			豚汁		ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	玉ねぎ,だいこん,ねぎ	じゃがいも	油	酒,煮干し		33.1	
18 火			ご飯	牛乳		牛乳				ごはん			656	しゅうまい（小麦）
			麻婆豆腐		とうふ,豚ひき肉,赤みそ,みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ	三温糖,かたくり粉	ごま油	蕎麦,豆板蕎麦,からスープ,醤油,中華味,甜面醤		24.4	
			わかめの中華サラダ			わかめ	にんじん	だいこん,きゅうり,とうもろこし	三温糖	ごま油	酢,薄口,塩		844	
			しゅうまい		しゅうまい								30.9	
19 水	北 方 食 の 日		ミニ黒糖パン	牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！			黒糖パン			578	パン（小麦・乳）
			クリームスパゲティ		とり肉,ベーコン	牛乳,生クリーム	にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,まいたけ	スパゲティ,ポタージュの素	オリーブ油	ブイヨン,塩,こしょう,とりがら		23.2	スパゲティ（小麦）
			シャキシャキサラダ		ハム		赤ピーマン	れんこん,きゅうり,キャベツ	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩		779	ポタージュの素（乳）
			いちご					いちご					30.3	生クリーム（乳）
20 木			春分の日											
21 金			チキンライス	牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース,マッシュルーム,とうもろこし	ごはん,三温糖	油	蕎麦,塩,こしょう,ブイヨン,クチャップ,トマトビュールソース		670	スパゲティ（小麦）
			スパゲティサラダ		ハム		にんじん	きゅうり,キャベツ	スパゲティ,三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう		21.3	
			ポトフ		ぶた肉,ウインナー		にんじん	だいこん,玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	パセリ,薄口,塩,こしょう,白ワイン,ブイヨン,とりがら		803	
			チョコクレープ						チョコクレープ				25.8	
24 月			修了式											

乳・卵不使用

～お魚～

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。