



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表



令和5年度 3月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等		
1 金	麦ごはん			こめ むぎ		小 620	相良小 6-3 高知尾 蒼空さん 作成献立
	ビビンバ	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	24.8	
	ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ	1.8	
	キムチスープ	とうふ とりにく みそ	はくさい ねぎ キムチ にら しょうが にんにく	しらたまだんご ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 塩	775 30.1 2.5	
4 月	黒糖パン			パン こくとう		小 685	
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 塩	26.5 2.6	
	ポテトサラダ		きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		926	
	はるキャベツの クリームスープ	ぎゅうりにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら	ベシヤメルソース ワイン スープストック 塩 こしょう	35.7 3.6	
5 火	給食なし						
6 水	うどん			うどん		小 662	
	カレー南蛮	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	あぶら でんぷん	カレールー しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉 かつお節 さば節	21.4 2.2	
	だいがくいも 大学芋			さつまいも あぶら さとう ごま	しょうゆ 酢	813 25.8	
	チコレギサラダ	のり	レタス きゅうり にんじん にんにく	ごまあぶら ごま	しょうゆ 塩	2.5	
7 木	麦ごはん			こめ むぎ		小 637	
	たらのレモンあえ	たら	レモン	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ	27.8	
	ごもくにまめ 五目煮豆	だいず とりにく こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ 酒	1.8	
	とうにゅうじる 豆乳汁	とうにゅう とうふ とりにく みそ	はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ	ごまあぶら でんぷん	かつお節 さば節	782 32.6 2.3	
はれひめ		はれひめ					
8 金	キムチチャーハン	ぶたにく	キムチ たけのこ にんじん にら	こめ むぎ ごまあぶら	酒 しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	小 658	
	はるま 春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ ブイヨン 塩	20.5	
	はるさめ 春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢	3.4	
	わかめスープ	とうふ かまぼこ わかめ	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	ごまあぶら	ガラスープ 中華だし オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	811 24.1 4.5	
	ヨーグルト	ヨーグルト					

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。
 ※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。
 ※**太字**は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表



令和5年度 3月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等		
11月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 685 23.2 2.2 中 855 28.2 3.2	
	ポークカレー	<u>ぶたにく</u> チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールー ケチャップ ワイン ソース チャツネ しょうゆ <u>フィッシュカルシウム</u> 塩		
	ベーコンオムレツ	たまご ベーコン		さとう でんぷん あぶら	酢 塩		
	コールスローサラダ		<u>キャベツ きゅうり</u> とうもろこし		コールスロードレッシング*		
12月	せきはん 赤飯 ごましお			<u>もちごめ こめ</u> あずき ごま でんぷん	塩	小 666 27.2 2.2 中 841 36.9 2.6	卒業 進級 お祝い 献立
	とりにく 鶏肉のからあげ	<u>とりにく</u>	にんにく しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ こめこ	酒 しょうゆ 塩こうじ 塩		
	こまつな 小松菜ともやしのあえ物	のり	<u>もやし こまつな</u> にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	だいこん 大根のみそしる	<u>とうふ</u> みそ わかめ <u>あぶらあげ</u>	<u>だいこん</u> たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u>		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
いわ お祝いデザート	とうにゆう	いちご	さとう みずあめ				
13日	マーガリンパン			<u>パン</u> マーガリン		小 684 27.3 2.3 中 909 34.2 3.1	
	マカロニグラタン	<u>ぎゅうにゆう</u> <u>とりにく</u> チーズ	たまねぎ <u>ブロッコリー</u>	マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう		
	はくさい 白菜のとろとろ煮	ツナ	はくさい ほうれんそう にんじん	あぶら でんぷん	塩 こしょう コンソメ		
	ポトフ	<u>ぶたにく</u>	<u>だいこん</u> たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも	ガラスープ ワイン コンソメ スープストック 塩 こしょう		
14日	給食なし						
15日	あげパン	きなこ		<u>パン</u> あぶら さとう	塩	小 677 30.3 3.0 中 869 37.3 4.1	相良小
	てづく しんじゅだんご 手作り真珠団子	<u>ぶたにく</u> <u>とりにく</u> <u>とうふ</u>	<u>ねぎ</u> しいたけ しょうが	<u>もちごめ</u> パンこ あぶら	しょうゆ 酒 塩		
	かい 海そうサラダ	かいそう	<u>キャベツ きゅうり</u>		棒棒鶏ドレッシング*		
	ワンタンスープ	とりにく ぶたにく みそ	はくさい <u>チンゲンサイ</u> にんじん にはら たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	ガラスープ しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう		

祝卒業 相良中3年生のリクエスト 1～3月の献立に取り入れました。

主食(ごはん・パン・めん) 1位 カレー【3/11】 2位 ラーメン【1/24】 3位 ビビンバ【3/1】	主菜(おもなおかず) 1位 鶏肉のからあげ【3/12】 2位 豚キムチ炒め【2/9】 2位 春巻き【3/8】	副菜(やさいのおかず) 1位 春雨サラダ【3/8】 2位 海藻サラダ【3/15】 3位 ポテトサラダ【3/4】
---	--	---