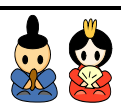
令和 4 年3 月

学 校 給 食 予 定 献 立 表



赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献　立　名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
1	火	セルフホットドッグ(ウインナー・野菜・ソース) 牛乳　ほたてのクラムチャウダー 赤磐産キウイフルーツ	牛乳　ウインナー ほたて　豆乳 えんどう豆　レンズ豆 ガルバンゾー　小豆 黒大豆	**キャベツ**　にんじん　たまねぎ　パセリ カリフラワー　マッシュルーム　とうもろこし **キウイフルーツ**	パン　牛乳　押し麦 じゃがいも　玄米　もち麦 米粉シチューの素 ドレッシング　赤米 たかきび	小:648 中:774	青菜 骨ごと食べられる 小魚
★ 2	水	ごはん　牛乳 ちくぜん煮　じゃこおろしあえ とりそぼろ　あかいわの日	牛乳　とり肉　こんぶ ちりめん　魚のすり身	にんじん　れんこん　**ごぼう**　こんにゃく **えだまめ**　干ししいたけ　だいこん　しょうが ブロッコリー　**キャベツ**　きゅうり　とうもろこし たまねぎ	**米**　麦　さといも　さとう ごま油　パン粉　でんぷん	639 773	ごまなどの種実類 大豆・大豆製品
3	木	ちらしずし　牛乳 きびなごごまフライ　赤だし 幼小:ひしもち　中:桜もち　ひなまつり献立	牛乳　かまぼこ たまご　高野どうふ あなご　きびなご 油あげ　みそ 魚のすり身	にんじん　ごぼう　**えだまめ**　たまねぎ　はくさい えのきたけ　ねぎ　かぼちゃ　ほうれん草 干ししいたけ	**米**　さとう　あげ油　パン粉 小麦粉　ごま 幼小:ひしもち 中:桜もち	650 790	海そう類 くだもの
4	金	ソフトめんシーフードソース　牛乳 ポテトサラダ 幼小:いちごゼリー　中:赤坂産いちご	牛乳　ベーコン　いか えび　チキンハム ほたて	にんにく　セロリー　にんじん　たまねぎ さやいんげん　とうもろこし　キャベツ マッシュルーム　トマト 幼小:いちご果汁 中:**いちご**	ソフトめん　サラダ油 ハヤシルウ　ドレッシング ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 幼小:水あめ	723 809	根菜類 たまご
7	月	カツカレー(カレーライス・チキンカツ)　牛乳 ひじきサラダ	牛乳　とり肉　ぶた肉 ひじき	**にんにく**　にんじん　ごぼう　しめじ グリンピース　たまねぎ　れんこん　りんご 赤ピーマン　もやし　きゅうり　とうもろこし マッシュルーム	**米**　麦　サラダ油　さとう パン粉　カレールウ あげ油 幼小:じゃがいも	663 846	青魚 貝類
8	火	コッペパン　牛乳　ブルーベリージャム ツナと花切り大根のカレーソテー 防災みそスープ　ヨーグルト　防災献立	牛乳　ツナ 高野どうふ 魚肉ソーセージ　みそ ヨーグルト	にんじん　花切だいこん　**キャベツ**　パセリ たまねぎ　だいこん　**チンゲン菜**　ブルーベリー にんにく	パン　サラダ油 じゃがいも　さとう　水あめ	639 776	ごまなどの種実類 きのこ類
9	水	ごはん　牛乳 若どりの白ねぎ焼き とうふチゲ	牛乳　とり肉 ミートボール とうふ　みそ	**白ねぎ**　にんじん　もやし　えのきたけ はくさい　こんにゃく　白菜キムチ　ねぎ	**米**　麦　じゃがいも　トック さとう	695 806	骨ごと食べられる 小魚 くだもの
10	木	ワカヒメおこわ　牛乳 さわらの塩こうじ焼き　すまし汁 お祝いいちごクレープ　お祝い献立	牛乳　とり肉　さわら かまぼこ　油あげ 豆乳	にんじん　ごぼう　わらび　みずな　えのきたけ うど　なめこ　たけのこ　干ししいたけ　たまねぎ とうもろこし　はくさい　ねぎ　いちご	**米**　**もち米**　さとう 米粉　水あめ	705 795	いも類 青菜
11	金	みそラーメン　牛乳 ショーロンポー 赤坂産いちご	牛乳　ぶた肉　みそ	**にんにく**　にんじん　もやし　はくさい とうもろこし　キャベツ　たまねぎ　たけのこ きくらげ　メンマ　ねぎ　**いちご**	中華めん　サラダ油　ごま しょうろんぽうの皮 ごま油　はるさめ	672 中　給食なし	海そう類 牛乳・乳製品
14	月	ごはん　牛乳 さけの塩レモン焼き 春野菜のうま煮	牛乳　さけ　平天	にんじん　だいこん　たけのこ　こんにゃく わらび　みずな　えのきたけ　うど　なめこ ふき　さやえんどう　レモン果汁	**米**　麦　オリーブオイル じゃがいも　さとう	654 781	大豆・大豆製品 くだもの
15	火	黒糖パン　牛乳 ビーフシチュー 大豆サラダ	牛乳　牛肉　**大豆** チキンハム	**にんにく**　セロリー　にんじん　たまねぎ だいこん　マッシュルーム　グリンピース ブロッコリー	パン　黒ざとう　じゃがいも サラダ油　ごま　さとう ビーフシチュールウ	668 789	たまご 貝類
16	水	ごはん　牛乳 マーボーどうふ バンバンジーサラダ	牛乳　ぶた肉　みそ とうふ　とり肉	しょうが　にんじん　たまねぎ　たけのこ　ねぎ もやし　**キャベツ**　きゅうり　干ししいたけ	**米**　麦　サラダ油　ごま油 でんぷん　ドレッシング	643 781	いも類 骨ごと食べられる 小魚
★ 17	木	ごはん　牛乳 とうふハンバーグ(おろしソース) コンソメスープ　すだちゼリー　あかいわの日	牛乳　とうふ　とり肉 おから　ベーコン チキンスープ	だいこん　しょうが　えのきたけ　**えだまめ** にんじん　たまねぎ　**キャベツ**　パセリ すだち果汁	**米**　麦　さとう　水あめ でんぷん　じゃがいも	621 779	海そう類 青菜
18	金	五目うどん　牛乳 がらえびのかきあげ ゆかりのおかかあえ　いちごゼリー	牛乳　とり肉　かまぼこ えび　かつおぶし	にんじん　たまねぎ　もやし　たけのこ　ねぎ 干ししいたけ　ごぼう　**キャベツ**　きゅうり 赤しそ　いちご果汁　**えだまめ**	うどん　小麦粉　あげ油 さとう　水あめ　さつまいも	小　給食なし 863	青魚 大豆・大豆製品
22	火	コッペパン　牛乳 若どりのピザソース焼き にんじんの豆乳ポタージュ	牛乳　とり肉　チーズ ベーコン　豆乳	青ピーマン　たまねぎ　マッシュルーム にんじん　パセリ　とうもろこし	パン　じゃがいも 米粉シチューの素	692 823	ごまなどの種実類 根菜類
23	水	三色ごはん(鶏そぼろ)　牛乳 菜の花のすまし汁 清見オレンジ	牛乳　とり肉　たまご 油あげ	しょうが　さやいんげん　にんじん　たまねぎ 菜の花　オレンジ	**米**　麦　じゃがいも さとう　小麦粉	698 792	きのこ類 海そう類
★ 24	木	ごはん　牛乳 さばの薬味焼き 黄にらのみそ汁　あかいわの日	牛乳　さば　みそ あつあげ	にんにく　ねぎ　ゆず果汁　たまねぎ　だいこん **生しいたけ**　**黄にら**　にんじん	**米**　麦　さとう　やきふ ごま	687 804	青菜 いも類

★ ・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

給食週間中に、たくさんのお手紙をいただきました。ありがとうございました！！
給食センター職員一同、みなさんからのメッセージを胸に、これからも安心・安全・おいしい給食をお届けできるようにがんばります。