令和 5 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	水	ごはん　牛乳 ちくわの甘辛焼き 高野どうふとひじきの煮もの	牛乳　ちくわ　とり肉 高野どうふ　ひじき	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ こまつな	**米**　麦　さとう　じゃがいも	小:667 中:787	くだもの ごまなどの種実類
2	木	春のちらしずし　牛乳　ひなまつり献立 きすの天ぷら すまし汁　ひなゼリー(ピーチ)	牛乳　さけ　たまご きす　油あげ 魚のすり身	わらび　みずな　えのきたけ　うど　なめこ たけのこ　れんこん　かんぴょう　えだまめ にんじん　たまねぎ　**ねぎ**　はくさい　もも果汁	**米**　さとう　小麦粉 あげ油　水あめ	701 770	牛乳･乳製品 海そう類
3	金	タンタンめん　牛乳 もち米むし だいこんとほうれん草のナムル	牛乳　ぶた肉　みそ とり肉	しょうが　にんじん　もやし　チンゲン菜　**白ねぎ** たまねぎ　ほうれんそう　だいこん 干ししいたけ	中華めん　ラー油　ごま でんぷん　パン粉　ごま油 さとう　もち米	662 831	青魚 いも類
6	月	カレーライス　牛乳 海そうサラダ 豆乳プリン	牛乳　ぶた肉　のり 海そうミックス　豆乳 かまぼこ	にんにく　にんじん　たまねぎ　グリンピース りんご　キャベツ　とうもろこし	**米**　麦　じゃがいも カレールウ　さとう　水あめ サラダ油　ドレッシング	726 821	きのこ類 小魚
7	火	セルフミートサンド　牛乳 ポトフ いちご	牛乳　ぶた肉　牛肉 大豆　ウインナー チキンスープ	たまねぎ　にんじん　セロリー　ブロッコリー だいこん　キャベツ　**いちご**	パン　さとう　パン粉 サラダ油　じゃがいも デミグラスソース	643 783	大豆･大豆製品 ごまなどの種実類
8	水	ごはん　牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き もやしサラダ　キムチのかき玉スープ	牛乳　さわら　ベーコン たまご　チキンスープ	にんにく　しょうが　もやし　キャベツ　にんじん チンゲン菜　干ししいたけ　白菜キムチ たまねぎ	**米**　麦　さとう　ごま油 はるさめ　ドレッシング ごま	666 771	いも類 くだもの
★ 9	木	ごはん　牛乳　あかいわの日 厚あげのみそチーズ焼き さといものコンソメスープ　ひじきふりかけ	牛乳　あつあげ　みそ とり肉　チキンスープ ひじき　チーズ	たまねぎ　セロリー　にんじん　キャベツ　パセリ **生しいたけ**	**米**　麦　さとう　ごま パン粉　**さといも**	657 769	根菜類 青魚
10	金	わかめうどん　牛乳　卒業･卒園 お祝い献立 とうふつくねの梅おろしがけ れんこんのごまだれあえ　お祝いゼリー	牛乳　とり肉　かまぼこ わかめ　豆乳　とうふ	にんじん　たまねぎ　はくさい　干ししいたけ だいこん　うめ　**ねぎ**　れんこん　きゅうり いちご	うどん　さとう ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ あげ油　でんぷん　水あめ	714 851	ごまなどの種実類 青菜
13	月	ごはん　牛乳 黄にらのかきあげ　そくせきづけ きのこのみそ汁	牛乳　ちくわ　とり肉 みそ　こんぶ	ごぼう　たまねぎ　にんじん　えだまめ　**黄にら** きゅうり　だいこん　えのきたけ　しめじ はくさい　干ししいたけ　ねぎ	**米**　麦　さつまいも 小麦粉　でんぷん あげ油　ごま	675 中学校なし	くだもの 小魚
14	火	黒糖パン　牛乳 ベイクドビーンズ　ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳　ぶた肉　ひじき 白いんげん豆 チキンスープ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　きゅうり　キャベツ えだまめ	パン　さとう サラダ油　じゃがいも	689 807	きのこ類 貝類
★ 15	水	ごはん　牛乳　あかいわの日 さばのカレーてり焼き　だいこんの中華あえ みそスープ	牛乳　さば　かまぼこ みそ	だいこん　にんじん　しょうが　たけのこ キャベツ　たまねぎ　**生しいたけ　ねぎ**	**米**　麦　さとう　ごま油	704 821	海そう類 牛乳･乳製品
16	木	ビビンバ　牛乳 わかめと厚あげのごまスープ さくらゼリー	牛乳　牛肉　みそ わかめ　あつあげ	こんにゃく　にんじん　きくらげ　ほうれんそう とうもろこし　たまねぎ　たけのこ　もやし　**ねぎ** レモン果汁	**米**　麦　サラダ油　さとう ごま油　ごま　水あめ	651 768	青魚 根菜
17	金	ソフトめんのホワイトソース　牛乳 ミックスビーンズサラダ アップルパイ	牛乳　ベーコン　とり肉 白花豆　白いんげん豆 大豆　金時豆 てぼう豆	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ほうれん草　ブロッコリー　えだまめ　キャベツ グリーンアスパラガス　りんご	ソフトめん　サラダ油 ホワイトシチューの素 ドレッシング　パイシート さとう	小学校なし 903	たまご 小魚
20	月	ごはん　牛乳 若どりのすだち風味焼き　ごまじょうゆあえ もずくのすまし汁	牛乳　とり肉　かまぼこ とうふ　もずく	すだち果汁　キャベツ　きゅうり　とうもろこし にんじん　たまねぎ　ほうれん草	**米**　麦　さとう　ごま	649 774	いも類 根菜類
22	水	ごはん　牛乳　味つけのり マーボーどうふ かにかまと春雨の酢のもの	牛乳　ぶた肉　とうふ みそ　かにかま　のり	しょうが　にんじん　たまねぎ　たけのこ　**ねぎ** 干ししいたけ　キャベツ　きゅうり	**米**　麦　サラダ油　ごま油 でんぷん　さとう　はるさめ	668 773	牛乳･乳製品 くだもの
23	木	ごはん　牛乳 とり肉とじゃがいもの香味あえ キャベツのみそ汁　りんご	牛乳　とり肉　わかめ ほたて貝　みそ	さやいんげん　オレンジ果汁　にんじん たまねぎ　キャベツ　えのきたけ　りんご	**米**　麦　じゃがいも　あげ油 さとう　でんぷん	687 784	ごまなどの種実類 青魚

★・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。

・今月は赤磐産の物資として、米、さといも、黄にら、葉ねぎ、白ねぎ、生しいたけ、いちごを使用する予定です。