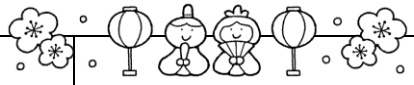
令和5年3月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター



日付	献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
1 (水)	三色ひなずし　牛乳　ちくわの天ぷら　豆腐のすまし汁　ひし形ゼリー　ひなまつり献立	牛乳　たまご さけ　とうふ 豆乳　ちくわ	えだまめ　にんじん たまねぎ　えのきたけ みつば　いちご果汁 りんご果汁	**米**　さとう あげ油　水あめ 小麦粉　でんぷん	小：665 中：767	緑黄色野菜 海藻類
★ 2 (木)	赤飯　牛乳　さわらの塩こうじ焼き　たくあん和え　さつま汁　いよかん　卒業お祝い献立	牛乳　小豆 さわら　とり肉 みそ	こまつな　きゅうり　たくあん にんじん　**ごぼう** だいこん　**ねぎ** いよかん　コンニャク	**米**　**もち米** ごま　さつまいも ドレッシング	小：674 中：772	きのこ類 乳製品
3 (金) 中1.2なし	コッペパン　牛乳　とり肉のマーマレード焼き　カラフルサラダ　ミネストローネ	牛乳　ミックスビーンズ ベーコン　とり肉	**キャベツ**　ブロッコリー　パセリ 赤ピーマン　とうもろこし たまねぎ　にんじん にんにく　トマトピューレ	コッペパン　じゃがいも さとう　マカロニ マーマレード ドレッシング	小：670 中：812	たまご 乳製品
6 (月) 中1.2なし	ビビンバ　牛乳　トック汁　杏仁フルーツ	牛乳　みそ とり肉　牛肉 豆乳	きくらげ　しょうが　パイン缶　黄桃缶 にんにく　にんじん　青にら　みかん缶 ほうれんそう　**キャベツ**　コンニャク たまねぎ　パセリ　たけのこ　えのきたけ	**米**　麦 さとう　ごま油 トック　水あめ	小：696 中：824	海藻類 いも類
7 (火)	みそラーメン　牛乳　中華サラダ　たこ焼き	牛乳　とり肉 みそ　ぶた肉 焼豚　ハム たこ	にんにく　たまねぎ　**キャベツ** にんじん　もやし　きゅうり きくらげ　メンマ とうもろこし　チンゲンサイ	中華めん　サラダ油 さとう　小麦粉 ごま油	小：623 中：712	ナッツ類 いも類
★ 8 (水) 中3なし	ごはん　牛乳　豚肉の梅しょうが焼き　五目豆　もずく入りみそ汁	牛乳　ぶた肉 だいず　ちくわ 油あげ　みそ もずく　こんぶ	にんじん　たまねぎ しょうが　さやいんげん **ごぼう**　コンニャク **ねぎ**　うめ　干ししいたけ	**米**　麦 ごま　じゃがいも さとう	小：693 中：817	骨ごとたべられる小魚
★ 9 (木) 中3なし	ごはん　牛乳　すき焼き　ほうれん草のごま和え	牛乳　牛肉 とうふ	にんじん　たまねぎ **ごぼう**　はくさい しゅんぎく　**白ねぎ**　とうもろこし ほうれんそう　もやし　コンニャク	**米**　麦 じゃがいも　ごま さとう　焼ふ	小：653 中：801	乳製品 くだもの
10 (金)	セルフサンド（ミンチカツ・ボイルキャベツ・ソース）　牛乳　野菜のスープ煮　セレクトデザート	牛乳　ぶた肉 ウインナー　とり肉	**キャベツ**　にんじん きゅうり　セロリー たまねぎ　だいこん こまつな	コッペパン　あげ油 じゃがいも　パン粉 ロールケーキ（砂糖・卵・小麦粉・水あめ・いちご果汁） 豆乳ムース（豆乳・砂糖・水あめ・いちご果汁）	小：723 中：860	きのこ類 豆類
★ 13 (月)	ごはん　牛乳　筑前煮　チンゲンサイの塩昆布和え　大根葉とじゃこのふりかけ	牛乳　とり肉 かつおぶし　厚あげ カタクチイワシ　昆布	にんじん　**ごぼう** れんこん　干ししいたけ いんげん　**キャベツ** チンゲンサイ　大根葉　コンニャク	**米**　麦 じゃがいも　ごま サラダ油　さとう	小：635 中：728	海藻類 大豆製品
14 (火)	かやくうどん　牛乳　茎わかめのサラダ　アップルポムポム	牛乳　油あげ かまぼこ　とり肉 ツナ　茎わかめ ヨーグルト　たまご	にんじん　たまねぎ もやし　**ごぼう**　きゅうり えのきたけ　りんご だいこん　**ねぎ**	うどん　さとう 小麦粉　サラダ油 バター	小：665 中：824	青菜 いも類
15 (水)	ごはん　牛乳　たらの鍋照り　千草和え　沢煮わん	牛乳　たら 油あげ　ぶた肉	さやいんげん　しょうが にんじん　こまつな みつば　たまねぎ　コンニャク **ごぼう**　だいこん　はくさい	**米**　麦 じゃがいも　あげ油 さとう　ごま でんぷん	小：680 中：785	きのこ類 乳製品
★ 16 (木)	チキンカレー　牛乳　れんこんサラダ　いちご	牛乳　とり肉	にんにく　にんじん　ブロッコリー たまねぎ　グリンピース とうもろこし　りんご れんこん　**キャベツ　いちご**	**米**　麦 じゃがいも　サラダ油 ドレッシング　カレールウ	小：696 中：798	豆類 たまご
17 (金) 小なし	コッペパン　牛乳　えびグラタン　マセドアンスープ　チョコクリーム	牛乳　えび ベーコン　チーズ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　アスパラ だいこん　しめじ こまつな	コッペパン　マカロニ サラダ油　小麦粉 バター　じゃがいも チョコクリーム	小：0 中：775	骨ごとたべられる小魚
20 (月)	ごはん　牛乳　さばの香味焼き　小松菜の煮びたし　大根のみそ汁	牛乳　さば 油揚げ　わかめ みそ	**ねぎ**　にんじん こまつな　はくさい だいこん　レモン果汁 ゆず果汁	**米**　麦 さとう　ごま油 じゃがいも	小：692 中：803	きのこ類 ナッツ類
22 (水)	ごはん　牛乳　肉団子の甘酢あん　中華和え　ネーブル	牛乳　ぶた肉 うずら卵　ちくわ とり肉	ネーブル　にんじん たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　ピーマン　きくらげ チンゲンサイ　きゅうり	**米**　麦 でんぷん　あげ油 ごま油　サラダ油 さとう	小：676 中：794	乳製品 いも類
23 (木)	セルフオムライス　牛乳　豆腐とレタスのスープ　桜もち　進級お祝い献立	牛乳　たまご とり肉　ベーコン とうふ	レタス　にんじん たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　トマトピューレ とうもろこし　えのきたけ	**米**　麦 桜もち	小：706 中：783	海藻類 緑黄色野菜

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

わかめ　キャベツ　だいこん　チンゲンサイ
ネーブル　みつば　ブロッコリー
いよかん　いちご　セロリー