令和6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

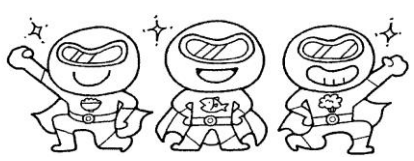
	日付	献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
	1（金） 中1・2年なし	コッペパン　牛乳　チリコンカン カラフルサラダ　チョコクリーム 卒業お祝い献立	牛乳　きんとき豆 大豆　豚肉 ハム	マッシュルーム　さやいんげん　にんじん トマト　たまねぎ きゅうり　赤ピーマン 黄ピーマン　**キャベツ**	コッペパン　サラダ油 チョコクリーム　さとう アーモンド	小：687 中：818	くだもの
★	4（月）	赤米入りごはん　牛乳　とり肉の西京焼き キャベツの梅昆布和え　すまし汁　お祝いクレープ	牛乳　とり肉 みそ　こんぶ とうふ　かまぼこ わかめ　とうにゅう	**キャベツ**　きゅうり こまつ菜　うめ にんじん　たまねぎ えのきたけ　**ねぎ**　**いちご果汁**	**米**　赤米 さとう 水あめ　米粉	小：719 中：816	根菜類
★	5（火）	キムチラーメン　牛乳 さつまいもとほうれん草のごま和え　いちご	牛乳　みそ 豚肉	にんじん　もやし たまねぎ　きくらげ　**白ねぎ** メンマ　青にら　はくさいキムチ **キャベツ**　ほうれん草　**いちご**	中華めん　さつまいも あげ油　ごま さとう	小：638 中：747	海藻類
	6（水）	三色ひなずし　牛乳　ちくわの磯辺揚げ 沢煮わん　ひなあられ 桃の節句	牛乳　たまご さけ　豚肉 油あげ	さやえんどう　にんじん たまねぎ　**ごぼう** だいこん　みつば こんにゃく	**米**　さとう あげ油 ひなあられ	小：675 中：824	いも類
★	7（木） 中3なし	ごはん　牛乳　根菜のうま煮 いわしのみりん干し　わけぎのぬた	牛乳　とり肉 厚あげ　ちくわ わかめ　みそ いわしみりん干し	にんじん　だいこん **ごぼう**　干ししいたけ さやいんげん　わけぎ きゅうり　こんにゃく	**米**　麦 さとう　ごま **さといも**	小：703 中：796	くだもの
	8（金） 中3なし	コッペパン　牛乳　ツナのマヨネーズ焼き 防災マカロニスープ　プルーン 防災献立	牛乳　ツナ ウィンナー　ミックスビーンズ	たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　にんじん **キャベツ**　だいこん パセリ　プルーン	コッペパン　じゃがいも パン粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	小：665 中：799	大豆製品
	11（月）	おわカレー　牛乳 海藻サラダ　いちごとみかんのゼリー 卒業お祝い献立	牛乳　牛肉 かたくちいわし 海藻サラダ	にんにく　たまねぎ にんじん　りんご **キャベツ**　こまつな とうもろこし　りんご果汁	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも カレールウ　ごま油 さとう　水あめ	小：707 中：851	たまご
	12（火） 中なし	しょうがうどん　牛乳 れんこんとひじきの炒めもの　甘食	牛乳　油あげ かまぼこ　とり肉 ちくわ　ひじき たまご	にんじん　たまねぎ はくさい　えのきたけ しょうが　**ねぎ** れんこん　えだまめ	うどん　ごま ごま油　さとう ホットケーキミックス バター　れん乳	小：707 中：0	種実類
★	13（水） 中3なし	ごはん　牛乳　さわらの塩こうじ焼き 菜の花のおひたし　里芋のみそ汁	牛乳　さわら 油あげ　みそ	菜の花　**キャベツ** とうもろこし　にんじん だいこん　しいたけ **ねぎ**	**米**　麦 さとう　ごま さといも	小：641 中：786	乳製品
	14（木） 中3なし	ごはん　牛乳 肉団子の酢豚風煮　中華サラダ	牛乳　とり肉 豚肉	にんじん　たまねぎ たけのこ　**キャベツ** 赤ピーマン　ピーマン　しょうが 干ししいたけ　チンゲンサイ　もやし	**米**　麦 カシューナッツ　サラダ油 さとう　でんぷん ごま油　ごま	小：656 中：755	たまご
	15（金） 中3なし	セルフサンド(ミンチカツ・ボイル野菜・マイティソース) 牛乳　マセドアンスープ　ひとくちゼリー(りんご)	牛乳　牛乳 豚肉 とり肉	**キャベツ**　にんじん たまねぎ　だいこん しめじ　こまつ菜 りんご果汁	コッペパン　じゃがいも あげ油　さとう 水あめ　パン粉	小：698 中：833	種実類
	18（月） 中3なし 小なし	中華どんぶり　牛乳 焼きぎょうざ　切干大根と小松菜のサラダ	牛乳　えび いか　豚肉 ハム	しょうが　にんじん　**キャベツ** たまねぎ　はくさい 干ししいたけ　たけのこ さやえんどう　切干大根	**米**　麦　サラダ油 ごま油　でんぷん ごま　さとう ノンエッグマヨネーズ	小：0 中：764	くだもの
	19（火） 中3なし 小6なし	ソフトめんのミートソース　牛乳 花野菜のサラダ　ネーブル	牛乳　豚肉 大豆　牛肉 ハム	にんにく　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマトピューレ ブロッコリー　ピーマン　とうもろこし カリフラワー　**キャベツ**　ネーブル	ソフトめん　サラダ油 ハヤシルウ ドレッシング	小：696 中：813	魚介類
★	21（木） 中3なし 小6なし	ごはん　牛乳　まぐろとちくわの鍋照り 千草和え　豆腐のみそ汁	牛乳　まぐろ ちくわ　油あげ とうふ　わかめ みそ	にんじん　**キャベツ** **ほうれん草**　たまねぎ しいたけ　青にら	**米**　麦 あげ油　さとう ごま　じゃがいも でんぷん	小：701 中：825	たまご
	22（金） 中3なし 小6なし	コッペパン　牛乳　豚肉のバーベキューソース 洋風きんぴら　ジュリアンスープ　黒糖ビーンズ	牛乳　豚肉 ベーコン 大豆	しょうが　りんご レモン果汁　にんじん さやいんげん　たまねぎ えのきたけ　**キャベツ**	コッペパン　さとう じゃがいも　バター ごま	小：648 中：778	乳製品

※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　チンゲンサイ
菜の花　みつば　ブロッコリー
わけぎ　いちご　ネーブル

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の３つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば栄養満点！