

令和6年
3月分

小学校給食献立表

(令和6年3月1日～3月19日 12回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金				
				<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>エネルギーkcal 455</td> <td>たんぱく質g 20.0</td> <td>しじょうg 5.4</td> </tr> </table>	1	エネルギーkcal 455	たんぱく質g 20.0	しじょうg 5.4
1	エネルギーkcal 455	たんぱく質g 20.0	しじょうg 5.4					

栄養三色

あか 赤…からだをつくる
(たんぱく質・無機質)

みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)

き やさい・くだもの・きのこ
黄…熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)
穀類・いも・さとう・あぶら

★印のある食品は「3月分原料配合表」に記載があります。

クラス1ふくら 赤

4	559	21.4	20.0	5	559	17.1	11.9	6	513	21.5	13.0	7	612	21.2	23.6	8	538	19.3	7.5
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 65 黄 とりにく ガーリックふうみ とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.03 緑 オリーブオイル 0.2 黄 レモンじり 1.5 緑 	ミネストローネ ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 35 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 ケチャップ 6 トマトみずに 4 緑 さとう 0.2 黄 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3 ひじきのサラダ まぐろフレーク 5 赤 めひじき 0.4 赤 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.2 だいこん 20 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 クラス1ぼん 黄	のむヨーグルト 赤 ごはん こめ 65 黄 テジブルコギ ぶたにく 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 にら 3 緑 にほんしゅ 0.2 りんごピューレ 0.3 緑 さとう 1.2 黄 コチュジャン 0.6 レモンじり 0.1 緑 こいくちしょうゆ 1.8	わかめスープ とうふ 20 赤 しめじ 3 緑 だいこん 30 緑 ほしわかめ 0.2 赤 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 10 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 チヂミ ★チヂミ1まい 赤 緑 黄 (あげあぶら(こめ) 黄)	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 65 黄 やきししゃも こもちししゃも 1びき 赤 キャベツのおひたし キャベツ 30 緑 えのきたけ 4 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 こんぶパウダー 0.01 赤 	おでん とりにく 10 赤 こんにやく 10 ★まるてん 20 赤 だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 にこみこんぶ 0.5 赤 にほんしゅ 0.5 さとう 0.8 黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1.8 黄 はくさいのサラダ (はくさい 30 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング 1ぼん 黄)	ぎゅうにゅう 赤 クリームシチュー たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 ゆでえだまめ 5 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 こめこホワイトル 10 黄 ナチュラルチーズ 1 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.03 はくさいのサラダ (はくさい 30 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング 1ぼん 黄)	のむヨーグルト 赤 みそラーメン (ちゅうかめん 65 黄 こめサラダあぶら 0.5 黄 やきぶた 10 赤 にんじん 10 緑 もやし 20 緑 なたと 5 赤 しろねぎ 4 緑 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.5 あかみそ 9 赤 しろみそ 3 赤 はつちようみそ 2 赤 テンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 こまあぶら 0.2 黄)												

11	595	23.2	13.1	12	602	19.0	19.4	13	558	21.2	12.8	14	515	23.1	16.2	15	みか	563	19.3	18.0
のむヨーグルト 赤 ごはん こめ 65 黄 きゅうりのごましお あえ きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.1 黄 しろごま 0.4 黄 あじのあまず あじ 1きれ 赤 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 3 黄 す 2.5 しお 0.2 みりん 0.4 ほねにきをつけよう!	キムチどうふ ぶたにく 10 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 5 緑 はくさい 30 緑 キムチ 15 緑 ほししいたけ 0.4 緑 どうふ 40 赤 にら 3 緑 とりがらスープ 8 みりん 0.5 さとう 1 黄 にほんしゅ 0.5 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 1 あかみそ 7 赤	カレーライス ごはん こめ 65 黄 きゅうにく 10 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 ゆでえだまめ 5 緑 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレーウ 18 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8 ツナサラダ (まぐろフレーク 5 赤 しんキャベツ 25 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 ★イタリアンドレッシング クラス1ぼん 黄)	にゅうさんきん 赤 いんりょう プレーン ごはん こめ 65 黄 さばのしおやき (さば 1きれ 赤 しお 0.2) ゆずあえ はくさい 30 緑 えのきたけ 4 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2 ゆずじり 0.8 緑 	ぶたじゃが ぶたにく 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 いとこんにやく 15 じゃがいも 40 黄 さやいんげん 5 緑 にほんしゅ 1 さとう 3.5 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 7 きりぼしだいこんのソテー やきぶた 4 赤 きりぼしだいこん 3 緑 チンゲンサイ 20 緑 みりん 0.2 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 1.4 こめサラダあぶら 0.2 黄	ぎゅうにゅう 赤 ミルフアンティ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 たまご 20 赤 ★こなチーズ 1 赤 ★パンこ 0.7 黄 キャベツ 20 緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 きりぼしだいこんのソテー (やきぶた 4 赤 きりぼしだいこん 3 緑 チンゲンサイ 20 緑 みりん 0.2 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 1.4 こめサラダあぶら 0.2 黄)	ぎゅうにゅう 赤 やさいスープ (ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 はくさい 30 緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5) とりにくのからあげ とりにく 35 赤 ガーリックパウダー 0.02 緑 しお 0.3 こしょう 0.02 でんぶん 6 黄 揚げあぶら(こめ) 黄 そつぎょうおいわいデザート (★みかんゼリー 1こ 黄 ★チョコクレープ 1こ 黄)														

卒業式

そつぎょう しき

18	19	669	15.8	14.9
	ハヤシライス ごはん こめ 65 黄 ぶたにく 10 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 とりがらスープ 5 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10 緑 ケチャップ 2 こめこブラウンウ 18 黄 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8	のむヨーグルト 赤 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 緑 黄 (あげあぶら(こめ) 黄) フルーツミックス (ナタ・デ・ココ 10 黄 みかん(缶) 20 緑)		

まいつき19にちは しゃくいくのひ

生産者の紹介コーナー

3月の

まつばらそだ
松原育ちの野菜は

あおねぎ 1日(金)

稲田 元正さん (三宅中)

キャベツ
 4日(月)
 6日(水)
 8日(金)
 14日(木)

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。 除去食は の食品を除いてつくります。 の野菜は松原市産です。

