

## 3月分学校給食予定献立表

## 小学校

日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
1 (金)	ロールパン きゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		パン		663	
	やさいコロッケ	小麦 大豆		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも しょくぶつゆ パンこ こむぎこ さとう	塩		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 醤	26.9	
	チリコンカーン	豚肉 大豆 乳 小麦	ふたにく たいす チーズ	たまねぎ にんじん バセリ にんにく	しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン チリミックス 塩 こしょう		
4 (月)	ごはん きゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		ごめ		625	みそ汁には 筍や菜の花 など春野菜 が使われて います。
	やきにくどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく なると	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ にんじん	さとう しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ みりん 酒		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ	26.0	
	はるやさいのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	なのはな たけのこ しめじ	じゃがいも	かつおの素		
5 (火)	うどん きゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		めん		657	西益津小学 校のリクエ スト献立です。
	カレーなんばん	鶏肉 大豆 小麦 小麦 さば	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく		カレールウ カレーご しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩		
	かますフライ	小麦 大豆	かます		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩	27.9	
	くきわかめサラダ (わふうドレッシング)		くきわかめ	きゅうり とうもろこし	わふうドレッシング			
6 (水)	ごはん きゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		ごめ		628	ひなまつり にちなんだ 献立です。
	ごもくごはんのぐ	鶏肉 大豆 小麦	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいだけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
	あじのしおこうじやき		あじ		しょくぶつゆ さとう	しおこうじ	28.8	
	かきたまじる	卵 さば 小麦 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぶん	しょうゆ かつおの素 塩		
7 (木)	ひなあられ		こんぶ あおのり		ごめ さとう でんぶん	塩	656	
	ごはん きゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		ごめ			
	ハンバーグ オニオンソース	小麦 大豆 豚肉 豚肉 鶏肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょくぶつゆ さとう でんぶん ジャガイモ	しょうゆ みりん ケチャップ 塩	22.4	
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ(大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング			
8 (金)	ペーコンとはくさいの スープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ペーコン	はくさい たけのこ はねぎ にんじん ほししいだけ	でんぶん	チキンブイヨン ショウゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ごはん きゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		ごめ		674	ごぼうには 食物せんい が豊富に含 まれています。
	くろはんべんの おちゃあげ	さば 小麦	くろはんべん	ちゃ	こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ			
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま トレ(小麦 大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん ショウゆ	22.2	
11 (月)	だまこ汁	鶏肉 大豆 小麦 さば	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	こめ	しょうゆ かつおの素 酒 塩		
	ごはん おかかぶりかけ		かつおぶし のり	こめ			614	
	きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	ちや	さとう でんぶん	塩		
	あづやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		でんぶん さとう	しょうゆ 塩	26.8	
12 (火)	ひじきのいために	鶏肉 大豆 小麦	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん サヤイんげん	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし	24.9	静岡県では チングン菜 が多く栽培 されています。
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぶかねぎ		かつおの素		
	げんまいパン きゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		629	
	にくだんこの トマトソースかけ	豚肉 鶏肉 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ しょくぶつゆ でんぶん さとう	ケチャップ ピューレ ソース ワイン 塩		
13 (水)	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり バブリカ	イタリアンドレッシング		24.9	
	チングンサイのクリームに	鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉 チーズ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ チングンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン コンソメの素		
	ごはん きゅうにゅう	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		ごめ		621	きゅうりと 大根をキム チ味にした 初登場メ ニューです。
	コーンしゅうまい	豚肉 大豆 小麦	すけそしたら とうふ	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ 脂肪 さとう でんぶん パンこ	塩		
14 (木)	きゅうりとだいこんの キムチあえ	小麦 大豆 ごま ごま りんご		だいこん きゅうり	ごまあぶら	キムチの素 ショウゆ	25.3	
	はっぽうさい	豚肉 いか ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいだけ ショウガ	でんぶん さとう しょくぶつゆ ごまあぶら	ショウゆ オイスターソース 酒 中華スープ 塩 こしょう		
	ごはん きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		711	卒業・進級 お祝い献立 です。
	とりにくのからあげ	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ シショウゆ 和風だし 酒 みりん		
(木)	こまつなとしめじのレモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁			22.8	
	はるさめスープ	豚肉 小麦 鶏肉	ぶたにく なると	チングンサイ にんじん たまねぎ ショウガ	はるさめ しょくぶつゆ こめこ さとう みすみ	ショウゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
	おいついクリーフ	大豆	とうにゅう たいすこ	いちご				

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉  
豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

1年間、ありがとうございました



ご卒業おめでとうございます！

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活で多くのことを学んできました。これからは、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えます。食べることを大切にし、元気で充実した

