





3月 献立表

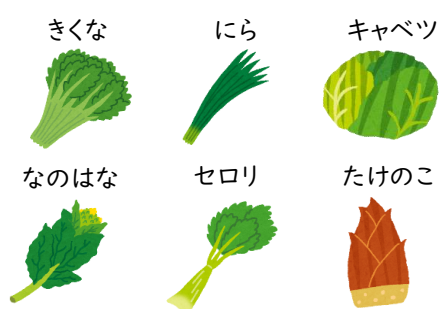
御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質	
1日 (火)	ごはん、ひじきのつくだ煮 牛肉と大根の煮物	米 突きごんにゃく 油 砂糖	鉄っ子ひじき 牛肉 厚揚げ	大根 人参 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック	778kcal 29.8g 24.5g	875kcal 33.1g 28.2g	
	小松菜の煮びたし	砂糖	平天	小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック			
	サケの幽庵焼き		サケのみそ幽庵漬					
	減量パン、ピーナツクリーム 米粉マカロニのスープ	パン ピーナツクリーム 米粉マカロニ 油	ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ セロリ ぶなしめじ ほうれん草 にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			
2日 (水)	れんこんサラダ		おさかなソーセージ	れんこん 人参	フレンチドレッシング	657kcal 25.3g 24.3g	787kcal 29.5g 27.3g	
	ハンバーグデミグラソース	デミグラソース 砂糖	ハンバーグ		ウスターソース みりん トマトケチャップ			
	ひなまつり	ごはん 菜の花のすまし汁 三色和え 鶏の照り焼き ひしもち(単配)	米 大和肉鶏 かまぼこ	菜の花 玉ねぎ 人参 ごぼう 菊葉 人参 もやし	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒 和風ごまドレッシング			734kcal 27.0g 15.3g
4日 (金)	減量黒糖パン 焼きそば	パン 黒糖 焼きそば麺 油	豚肉 青のり	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	726kcal 28.5g 27.1g	912kcal 33.2g 31.9g	
	ごぼうサラダ		ツナ	ごぼう 人参	フレンチドレッシング			
	サバのカレー竜田揚げ	油	サバカレーでん粉付き					
7日 (月)	ごはん 豆腐のチゲ風煮	米 油 砂糖	豚肉 木綿豆腐 米みそ	大根キムチ 玉ねぎ もやし ぶなしめじ 白菜 にら にんにく	中華スープ 濃口しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン	727kcal 23.1g 22.5g	849kcal 27.2g 27.3g	
	切干大根の中華サラダ		茎わかめ	コーン 切干大根	中華ドレッシング			
	揚げしゅうまい(小:2こ、中:3こ)	油	野菜しゅうまい					
8日 (火)	麦入りわかめごはん 貝だくさんみそ汁	米 大麦	うすあげ 米みそ 白みそ	小松菜 大根 玉ねぎ 人参 えのきたけ 青ねぎ	わかめごはんの素 だしパック	779kcal 25.4g 23.8g	848kcal 28.9g 24.8g	
	じゃこと大豆のカミカミ炒め	突きごんにゃく 奈良の金ごま 砂糖 油	ちりめんじゃこ 大豆	れんこん 人参	トウバンジャン 濃口しょうゆ みりん 酒			
	キャベツ入り平つくね カップでヤクルト(単配)		キャベツ入り平つくね カップdeヤクルト					
9日 (水)	メロンパン コンソメスープ	パン メロンパンピス 油	鶏ひき肉	白菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	669kcal 23.5g 24.8g	778kcal 27.6g 26.7g	
	ブロッコリーのソテー	油	ロースハム	ブロッコリー ぶなしめじ 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	ポテトのホイル焼き		ポテトホイル包み					
	ごはん ハヤシチュー	米 じゃがいも ハヤシルウ 油	牛肉	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう			
10日 (木)	グリーンサラダ			キャベツ 人参 アスパラガス	ねぎごまドレッシング	765kcal 22.5g 25.3g	865kcal 24.5g 29.1g	
	ベーコン入りオムレツ		ベーコンオムレツ					
	卒業祝い 献立	米粉パン 豆乳トマトスープ	米粉パン 油	豚肉 豆乳 米みそ	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー ダイストマト缶 にんにく			コンソメ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩 こしょう
	ほうれん草のソテー クリスマスチキン お祝いデザート(単配)	油 マーガリン 油	チキンウインナー びよびよクリスマスビー	ほうれん草 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう			
11日 (金)	ごはん ワンタンスープ	米 油	ロースハム ワンタン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	735kcal 24.7g 21.1g	828kcal 27.3g 23.9g	
	チンジャオロースー	砂糖 でん粉 ごま油 油	牛肉	青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが	酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう			
	イカのチリソースがけ	油 砂糖 でん粉	イカ天ぷら	にんにく しょうが	酢 濃口しょうゆ みりん トマトケチャップ トウバンジャン			
14日 (月)	黒米ごはん ビーフカレー	米 古代米 じゃがいも カレールウ 油	牛肉	玉ねぎ 人参 グリーンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	734kcal 21.1g 16.3g	837kcal 24.2g 18.9g	
	ハムと野菜のソテー		ロースハム	キャベツ ぶなしめじ コーン	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	フルーツゼリー	カクテルゼリー		ミックスフルーツ缶				
	ミルク	ミルクいちご						

奈良県産の食材は、太字で表しています。

3月の旬の食材

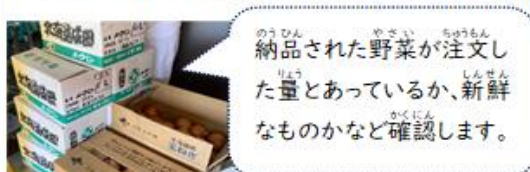


給食センターからごんちには!

大食缶には汁物や煮物、中食缶には炒め物や和え物などの料理が日替わりであり、給食では様々な野菜が使われています。献立は、旬を迎える野菜を中心に使用して季節が感じられるように考えています。旬の野菜はおいしく、栄養価が高く、値段も安いという3つの良いところがあります。

1日に約1450人分の給食を作っているため、たくさんの量の新鮮な野菜が毎日届きます。

給食では、前日に調理をしないので、朝の7時頃から調理員さんたちが野菜の下処理や洗浄などを行っています。



カレーの時には、約70kgのじゃがいもを使います!

