



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 1杯分 たんぱく質 脂質	中学生 1杯分 たんぱく質 脂質
1日 (水)	パン ビーナッツジャム	パン ビーナッツジャム					
	ABCスープ	アルファベットマカロニ 油	ロースハム 大豆	玉ねぎ 人参 大根 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	693kcal 21.5g 26.2g	821kcal 26.0g 29.1g
	おさかなサラダ		おさかなソーセージ	キャベツ 人参 コーン	フレンチドレッシング		
	トマトグラタン		なすとトマトのグラタン				
ひな祭り献立 2日 (木)	ごはん	米					
	五目ごはんの具	系こんにゃく(白) 油 砂糖	豚ひき肉 かまぼこ うすあげ	人参 しいたけ グリンピース	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	739kcal 29.0g 21.1g	819kcal 32.7g 23.3g
	いものこ汁	里芋	木綿豆腐 米みそ	大根 人参 小松菜	だしパック		
	厚焼き卵		厚焼き卵				
3日 (金)	減量黒糖パン	パン 黒砂糖					
	マカロニのクリーム煮	マカロニ シチュールウ 油	ショルダーベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩	647kcal 29.5g 21.5g	805kcal 34.8g 25.7g
	カリフラワーのソテー	油	ロースハム	カリフラワー 枝豆	コンソメ 塩		
	白身魚のプロバンス風	油 砂糖	白身天ぷら	にんにく 玉ねぎ ダイストマト缶	コンソメ 塩 こしょう		
6日 (月)	ごはん	米					
	八宝菜	油 でん粉	豚肉 かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 もやし ブロccoli ぶなしめじ	こしょう 中華スープ 濃口しょうゆ 塩	663kcal 22.6g 17.5g	765kcal 26.3g 20.8g
	おかかポン酢和え		味付けおかか	人参 ほうれん草 白菜	ぽん酢		
	コーンしゅうまい (小2・中3こ)		コーンしゅうまい				
7日 (火)	減量わかめごはん	米	わかめ				
	かやくうどん	うどん	鶏肉 うすあげ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	塩 濃口しょうゆ だしパック	677kcal 22.2g 14.8g	803kcal 28.2g 16.6g
	じゃこ入りおひたし	砂糖	ちりめんじゃこ	白菜 キャベツ	濃口しょうゆ		
	ちくわの大和茶揚げ	油 天ぷら粉	竹輪	大和茶			
いい歯の日 8日 (水)	パン	パン					
	カリフラワーのカレースープ	油 じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 カリフラワー パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	620kcal 23.2g 22.1g	749kcal 27.3g 25.2g
	くきわかめの中華サラダ		くきわかめ	キャベツ コーン	中華ドレッシング		
	和風きんぴらつくねバーグ		和風きんぴら包み焼き				
食育の日 9日 (木)	ごはん	米					
	みそにゅうめん	ふしどうめん	うすあげ 米みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	だしパック	660kcal 19.9g 16.1g	726kcal 21.3g 17.8g
	大根サラダ		わかめ	大根 コーン	青じそドレッシング		
	奈良の大豆コロッケ	油	奈良の大豆コロッケ				
10日 (金)	米粉パン	米粉パン					
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	カットベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう	707kcal 31.6g 30.8g	853kcal 37.2g 35.0g
	れんこんのソテー	油	鶏ひき肉	れんこん 枝豆 にんにく	塩 酒 濃口しょうゆ		
	さばのピリ辛焼き		さばスタミナ漬け				
お祝い献立 13日 (月)	ごはん	米					
	みぞれ煮	砂糖	肉団子 木綿豆腐	大根 人参 白菜 大根おろし	だしパック 酒 濃口しょうゆ 塩	745kcal 26.8g 20.5g	816kcal 29.2g 22.7g
	小松菜の胡麻和え			小松菜 人参	ごま和えの素		
	クリスマスチキン	油	ピヨピヨクリスマス				
14日 (火)	お祝いデザート (単配)	米粉deお祝いケーキ					
	ごはん	米					
	ビーフカレー	じゃがいも 油	牛肉	玉ねぎ 人参	カレールー 濃口しょうゆ カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう	758kcal 19.0g 23.2g	879kcal 21.7g 27.8g
	マカロニのトマトサラダ	マカロニ	チキンハム	きゅうり 人参	トマトドレッシング		
15日 (水)	3色フルーツ和え	奈良県産いちご&ブルーベリーゼリー		ミックスフルーツ			
	食パン	食パン					
	ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ	ダイストマト缶	トンカツソース トマトケチャップ	626kcal 27.1g 21.9g	748kcal 31.3g 24.8g
	ブロccoliのツナサラダ		ツナ	ブロccoli 人参 コーン	和風ごまドレッシング		
ポトフ	じゃがいも 油	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			
ミルク	ミルク (コーヒー)						

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にちは！～給食ができるまで～

わたしが給食を食べるためには、たくさんの人の協力があります。

生産者 (食材を育てる人)



給食を作って運ぶ人



学校へついてから…



生産者さんが大事に育てた野菜や肉・魚は、長い期間手間をかけて育てられています。それを、調理員さんが朝7時半から作業しておいしく調理して、配送員さんが大事に市内11の学校へ届けています。学校へ着いてからも、用務員さんが牛乳を分けてくれたり、給食当番が協力して配膳をしています。たくさんの方がかかわって、目の前に給食が届いています。