

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。

※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	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質	
ひな祭り献立	3日 (月)	酢飯	米 砂糖			酢	704kcal 26.3g 10.9g	
		若竹汁		わかめ かまぼこ 木綿豆腐	たけのこ 人参 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック		
		ツナサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう		
		手巻き用ウインナー	てまきずしにして たべましょう!	魚肉ウインナー				
		手巻き用卵		卵焼き				
		手巻き用のり		のり				
		ひな祭りデザート(単配)	三色花ゼリー					
		ジョア(ブルーベリー)						
4日 (火)	ごはん	米					858kcal 30.5g 31.2g	
	味噌ラーメン		中華麺	豚ミンチ 鶏ミンチ 米みそ	もやし 人参 コーン 青ねぎ にんにく しょうが	中華スープ こしょう 濃口しょうゆ		
	揚げ餃子(中3こ)		油	ぎょうざ				
	キムタクごはんの具		ごま油	豚肉	白菜キムチ たくあん	濃口しょうゆ		
5日 (水)	米粉パン	米粉パン					915kcal 40.7g 36.1g	
	ボークビーンズ	じゃがいも 砂糖	豚肉 ミックスビーンズ 大豆	玉ねぎ 人参 パセリ トマトピューレ	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ			
	マカロニサラダ	マカロニ	ツナ	きゅうり 人参	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう			
	鶏肉の七味焼き	砂糖 ごま油 白ごま	鶏肉	青ねぎ しょうが にんにく	濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子			
ミルメーク(バナナ)	ミルメーク(バナナ)							
6日 (木)	ごはん	米					880kcal 33.5g 35.3g	
	豆乳みそ汁		豚肉 うすあげ 米みそ 豆乳	もやし 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック			
	塩昆布和え		塩昆布	白菜 小松菜 人参	濃口しょうゆ			
	さばのカレー竜田揚げ	油	さばのカレー竜田					
7日 (金)	パン(背切り)	パン					805kcal 34.4g 20.8g	
	春キャベツのクリーム煮	シチュールウ じゃがいも 油	鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう			
	セルフドックハンバーグ	砂糖	棒ハンバーグ		トマトケチャップ トンカツソース			
	フルーツ白玉	白玉団子		もち缶 パイン缶 みかん缶				
食育の日	10日 (月)	ごはん	米				725kcal 24.8g 18.4g	
		豆腐の中華スープ	ごま油	木綿豆腐 御所市産ねぎ入りつくね	人参 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ 青ねぎ しょうが	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ		
		海藻サラダ	糸こんにゃく(白)	海藻ミックス ささみフレーク	キャベツ 人参	青じそドレッシング		
		野菜しゅうまい(中3こ)		野菜しゅうまい				
いい歯の日	11日 (火)	ごはん	米				796kcal 28.1g 25.3g	
		春野菜と厚揚げのみそ汁		絹厚揚げ 米みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ	だしパック		
		れんこんサラダ		ツナ	れんこん 人参 きゅうり	和風ごまドレッシング		
		わかさぎの天ぷら(中4尾)	油	ワカサギ天ぷら				
卒業お祝い 献立	12日 (水)	メロンパン	パン メロンビス				932kcal 31.8g 39.8g	
		オニオンスープ		ボークウインナー	玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
		小松菜のおかかマヨサラダ		かつお節	小松菜 人参 もやし	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ		
		鶏のから揚げ	油	鶏肉(でん粉付き)				
お祝いデザート(単配)	お祝いクレープ							
13日 (木)	麦ごはん	米 大麦					820cal 20.9g 24.3g	
	ボークカレー	じゃがいも カレールウ	豚肉	玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう			
	コールスローサラダ			キャベツ 人参 きゅうり	フレンチドレッシング			
	フルーツミックスゼリー	カクテルゼリー		もち缶 パイン缶 みかん缶				
	14日 (金)	パン	パン					728kcal 24.1g 21.5g
		おじゃがもちスープ	おじゃがもちボール 油		玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ	コンソメ こしょう 塩 濃口しょうゆ		
		大根とひじきのサラダ	砂糖	ひじき ささみフレーク	大根 人参 枝豆	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
		甘酢肉団子		甘酢肉団子				
ブラック&ホワイト	ブラック&ホワイト							

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。
外国産の食材は、**斜体**で表しています。



キムタクごはん

キムタクごはんは長野県塩尻市の学校給食が発祥です！
キムタクとはキムチとたくあんを略した名前で、全国の学校給食に広まっています。
長野県ではベーコンを使用するそうですが、今回は豚肉を使用しました。

献立表・給食だよりの
カラー版はHPにて
公開中です！⇒



ながのけん しょくぶんか
長野県の食文化



しんしゅう
信州そば



しんしゅう
信州みそ



さんぞくや
山賊焼き



いちだがき ほ がき
市田柿(干し柿)



のざわなづ
野沢菜漬け



ごへいもち
五平餅



あめ
みずず飴



おやき

