

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	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
ひな祭り献立	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	淡口しょうゆ 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	
	手巻き用ワインナー	魚肉ワインナー				
	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)					
	ごはん	米				
	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 ショウガ	中華スープ こしょう 濃口しょうゆ	858kcal 30.5g 31.2g	
4日(火)	揚げ餃子(中3C)	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		
	米粉パン					
5日(水)	ポークビーンズ	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	915kcal 40.7g 36.1g
	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 ショウガ 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 うすあけ 米みそ 豆乳	もやし 玉ねぎ 人参 心なしめじ 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	
7日(金)	さばのカレー竜田揚げ	油	さばのカレー竜田			805kcal 34.4g 20.8g
	パン(背切り)					
	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	
食育の日	フルーツ白玉	白玉団子	よくかんで たべましょう!	もち缶 パイン缶 みかん缶		725kcal 24.8g 18.4g
	ごはん	米				
	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 チングンサイ 青ねぎ ショウガ	塩 こしょう 淡口しょうゆ 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3C)		野菜しゅうまい			
いい歯の日	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	よくかんで たべましょう!	ツナ	れんこん 人参 きゅうり	和風ごまドレッシング	
卒業お祝い	わかさぎの天ぷら(中4尾)	油 ワカサギ天ぷら				932kcal 31.8g 39.8g
	メロンパン	パン メロンピス				
	オニオンスープ		ポークワインナー	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)				
13日(木)	お祝いデザート(単配)	お祝いクレープ				820cal 20.9g 24.3g
	麦ごはん	米 大麦				
	ポークカレー	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	
14日(金)	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		728kcal 24.1g 21.5g
	パン	パン				
	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



しんじゅう 信州そば



さんぞくや 山賊焼き



のざわなづ 野沢菜漬け



あめ みすず飴



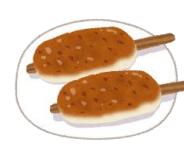
しんじゅう 信州みそ



いちだがき ほ がき 市田柿(干し柿)



ごへいもち 五平餅



おやき

