

令和6年度 3月 学校給食献立表



柴田町学校給食センター

日曜日	献立名	エネルギーのもとになる (きいろの食品)	からだをつくるもとになる (あかの食品)	からだの調子を整えるもとになる (みどりの食品)		エネルギー kcal		
				たんぱく質 g	脂質 g	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
3月	バターロールパン お花のハンバーグ かにかまサラダ さくらマカロニ入りのコンソメスープ (小) ひなあられ (中) お祝いいちごゼリー	パン オリーブ油 さとう ドレッシング マヨネーズ じゃがいも マカロニ でんぷん バター ひなあられ いちごゼリー	牛乳 とり肉 とうふ おから かにかまぼこ ベーコン たら えび	玉ねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり 小松菜 えのきだけ キャベツ コーン	632	802	22.9	28.1
4月	ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 豚汁	米 さとう でんぷん 米油 さといも ごま油	牛乳 さば さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	切干だいこん にんじん こんにゃく しいたけ いんげん ごぼう 長ねぎ だいこん	688	881	28.0	35.0
5月	米粉パン みそラーメン ごぼうサラダ キャラメルポテト (小2個・中3個)	米粉パン 米油 ちゃんぽんめん ドレッシング さとう ごま ごま油 大豆油 さつまいも バター	牛乳 ぶた肉 みそ 魚肉ソーセージ	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし コーン メンマ 長ねぎ きゅうり ごぼう	707	905	23.5	29.3
6月	ごはん のりつくた煮 とり肉と大豆のみそがらめ 白菜の塩こんぶ和え かきたま汁	米 水あめ さとう でんぷん 大豆油 米油 ごま	牛乳 のり とり肉 大豆 みそ ちくわ こんぶ とうふ たまご	はくさい きゅうり にんじん だいこん たけのこ 玉ねぎ 小松菜	671	871	28.2	35.0
7月	ごはん ミートボールカレー スマイルポテト (小2個・中3個) フルーツのヨーグルト和え	米 小麦 パン粉 でんぷん じゃがいも カレールウ ゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 生クリーム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース りんご みかん 黄もも パイナップル	712	905	18.9	22.5
10月	ソフトパン スパニッシュオムレツ (バックケチャップソース) 白いんげん豆のスペイン風サラダ スペイン風にんにくスープ	パン じゃがいも さとう でんぷん ドレッシング オリーブ油 ひよこ豆 ツナ マカロニ	牛乳 たまご チーズ ベーコン 白いんげん豆 ひよこ豆 ツナ	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ だいたいパプリカ きゅうり にんじん セロリ マッシュルーム パセリ	608	749	25.1	30.0
11月	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き こんにゃくのみそ煮 すいとん汁	米 米油 さとう でんぷん 小麦粉	牛乳 赤魚 ぶた肉 みそ とり肉	こんにゃく にんじん れんこん ピーマン しめじ だいこん ごぼう 長ねぎ	601	749	26.7	32.2
12月	米粉黒糖パン カレーロール ポテトリヨネーズ コーンポタージュ (小) お祝いいちごゼリー (中) アーモンドフィッシュ	米粉パン 小麦粉 じゃがいも さとう 小麦粉 大豆油 バター オリーブ油 ルウ いちごゼリー アーモンド ごま	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ いわし	玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム コーン パセリ	658	795	23.2	31.3
13月	ごはん とり肉のチーズ焼き ナムル 霜降春巻き	米 ごま油 ドレッシング はるさめ ごま	牛乳 とり肉 みそ チーズ ぶた肉	ほうれん草 大豆もやし にんじん だいこん もやし キャベツ いら コーン	641	793	31.2	37.1
14月	うどん (めん・真) 揚げぎょうざ (中3個) れんこんサラダ	ちゅうがめん でんぷん 米油 ごま油 さとう 小麦粉 大豆油 ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 えび なた とり肉	にんじん 玉ねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ キャベツ いら れんこん きゅうり 赤パプリカ	762	902	30.0	37.4



※牛乳は毎日つきます。

月	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
						小	中	
17月	ミルクパン 肉だんごのトマト煮 かぶと豆腐のスープ 手作りココアホットケーキ	パン パン粉 でんぷん オリーブ油 さとう パター ホットケーキミックス ココア チョコレート	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	玉ねぎ にんじん セロリ なす ピーマン マッシュルーム トマト かぶ しめじ 小松菜	668	802	24.1	28.3
18月	ごはん ユウリンチー 厚揚げの中巻炒め わかめとたまごのスープ	米 でんぷん 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 ごま 米油	牛乳 とり肉 あつあげ たまご とうふ なた わかめ	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ たけのこ もやし だいこん にんじん えのきだけ	664	830	29.6	35.7
19月	米粉パン えびグラタン まめまめサラダ ポトフ	米粉パン マカロニ バター 米油 小麦粉 ドレッシング じゃがいも	牛乳 えび チーズ 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 ハム ひよこ豆 ウインナー	玉ねぎ しめじ パセリ 枝豆 コーン セロリ にんじん かぶ キャベツ	671	831	29.6	36.0
今月の平均栄養量		660	25.9	22.4	2.9			
学校小		817	31.3	27.7	3.6			

○食材料等の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

○献立表に記載されている食品名は、使用する主な食品名です。

アレルギー表示ではありませんのでご注意ください。

○太字は柴田町の地場産物を使用する予定ですが、生育状況等により変更になる場合があります。

○毎月19日は「食育の日」です。

感謝の心を忘れずにいただきます。



今月の柴田の地場産物

★米・米粉 (柴田町産)
☆ぜいたくみそ (下名生ファームさん)
～地域の恵みに感謝していただきます～

今月の献立のお知らせ

3日(月) ひなまつり献立
※中学校卒業お祝い献立
10日(月) 外国の料理を知ろう! ~スペイン~
12日(水) 小学校卒業お祝い献立

給食センターでは、食品や調理過程に細心の注意を払い、安全で、おいしい給食となるように、毎日努めてきました。来年度も同様、子供たちに喜んでもらえる給食となるよう、給食センターの職員一同、頑張ります。今後とも、ご理解とご協力の程、よろしくお願致します。

1年間ありがとうございました!



季節の行事

桃の節句 「ひなまつり」
3月3日は、「ひなまつり」です。「桃の節句」ともいいます。
女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりのお祝い物」などをいただき、お祝いします。

春分の日
「春分の日」は、1年の中で昼と夜の長さが同じになる日です。この日は、ちょうど春の彼岸にも重なり、日本では、お墓参りをして先祖を供養する習慣があります。彼岸は、春と秋の年2回あり、それぞれ春分の日と秋分の日を中心に、前後3日、合計7日間続きます。お彼岸の食べ物として、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯を軽くつぶして丸め、あんこで包んだ「ぼたもち」や「おはぎ」があります。どちらも同じものですが、春は牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋は萩の花に見立てて「おはぎ」と呼び分けることがあります。春分の日を過ぎると、昼の長さも次第に長くなっていきます。自然の季節の変わり目を感じてみてください。