

令和4年



3月 よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質				
							にんじん	ごまつな						しょうが
1	火	○	むぎごはん	とり肉のからあげ1-リッス チンゲンサイのごま和え はるさめスープ	鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん ごまつな	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	米 むぎ 片栗粉 砂糖 はるさめ	サラダ油 白ごま	658	26.5	20.0	2.3
2	水	○	ごはん	ポークカレー じゃここんぶサラダ 野菜チップス	豚肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん トマト ごまつな かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ れんこん	米 じゃがいも 小むぎ粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター ごま油 白ごま	665	21.6	21.0	2.2
ひなまついはれいこんだて				さわらのさいきょうやき 白菜なます すまし汁 さくらもち	油揚げ たまご さわら とうふ かまぼこ	のり 牛乳	にんじん ごまつな	干しいたけ 枝豆 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 きび糖	白ごま	692	28.0	16.5	2.6
3	木	○	ちらしずし (のり)											
4	金	○	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	ポークしゅうまい ごぼうサラダ バナナ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ バナナ	中華めん	白ごま サラダ油 マヨネーズ	667	28.0	20.2	2.4
7	月	○	ごはん	ぶた肉のごまだれやき いそか和え のっぺい汁 デコボン	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん ごまつな	しょうが にんにく りんご もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ デコボン	米 砂糖 里いも 片栗粉	白ごま	641	27.6	20.0	2.2
8	火	○	ごはん	いわしみそれに ごまあえ とりどせ汁 はらじゅくドックココア	いわし 鶏肉 たまご	牛乳	ほうれん草 ごまつな にんじん	しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	683	28.6	22.1	2.2
9	水	○	ごはん (ふりかけ)	手作りコロッケ 切干大根のもの 小松菜のみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	玉ねぎ 大根	米 じゃがいも 砂糖 小むぎ粉 パン粉 片栗粉	サラダ油	670	22.2	18.6	2.4
10	木	○	ごはん	きんめだいの白しょうゆやき 和風サラダ 豚汁	きんめだい 豚肉	牛乳 のり	ごまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里いも	サラダ油	660	26.1	21.7	2.2
卒業お祝い給食				かぼちゃのもの 五目汁 おいわいクレープ	玉子 さくらでんぶ 鶏肉 油揚げ	のり 牛乳 チーズ	ほうれん草 かぼちゃ にんじん ごまつな	しょうが 長ねぎ 大根	米 砂糖 里いも	サラダ油	690	21.3	13.9	2.0
11	金	○	まつりずし											
14	月	○	コッパン (ジャム)	手作りトマトグラタン 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ キウイフルーツ	ツナ ウィナー 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマト ごまつな にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ キウイフルーツ	コッパン マカロニ 砂糖 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 バター	648	25.6	23.3	2.6
15	火	○	むぎごはん	イカフライ 切干大根のおかかあえ じゃがいものみそ汁 アセロラゼリー	イカ かつお節 油揚げ	牛乳	ごまつな にんじん	切干大根 もやし えのきたけ	米 むぎ 砂糖 じゃがいも おふ	サラダ油	639	22.2	14.2	2.0
16	水	○	ごはん	手作りとうふハンバーグ きのこソース れんこんサラダ おじゃがもち汁	とうふ 鶏肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ごまつな	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ れんこん きゅうり キャベツ 大根 長ねぎ ごぼう	米 パン粉 砂糖 片栗粉 おじゃがもち	サラダ油	667	28.9	18.8	2.5
18	金	○	むぎごはん	さけのからしみそやき 春野菜サラダ かき玉汁 デコボン	鮭 かつお節 たまご なると	牛乳	なばな にんじん ごまつな	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ デコボン	米 むぎ 片栗粉	白ごま	652	27.6	21.1	2.3
22	火	○	チャーめん	わかめサラダ こめこの手作りカステラ	豚肉 えび いか うずら卵 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ きゅうり コーン キャベツ	ちゃーめん 砂糖 片栗粉 米粉 はちみつ	サラダ油 ごま油 白ごま	688	27.1	30.3	2.3
23	水	○	むぎごはん	青ひらすのてりやき 納豆あえ けんちん汁 さきさきチーズ	青ひらす とうふ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん ごまつな	ごぼう 大根 長ねぎ	米 むぎ 里いも	白ごま サラダ油	622	27.7	19.7	2.2