

令和6年 3月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よ う ち	び	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン	
			かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう (g)	しよくえん (g)		
1	金	ちらしずし きざみのり ギョウにゅう とうふハンバーグきのこコース なっとうあえ なばなのすましじる さんしょくはなせりー	こめ さとう かたくりこ ゼリー	ぎょうにゅう のり とうふハンバーグ はんぺん なっとう かつおぶし ゆば	にんじん えのきたけ きゅうり キャベツ ねぎ	幼 小 中	506 603 775	21.1 24.4 30.6	12.8 13.6 15.8	2.4 2.9 3.8	
4	月	ごはん ギョウにゅう さけのパンこやき キムチいため にくだんごスープ いちごタルト	こめ マヨネーズ あぶら パンこ はるさめ タルト ごまあぶら かたくりこ	ぎょうにゅう さけ にくだんご ぶたにく	にんじん はくさいキムチ もやし にら たまねぎ ねぎ しいたけ チンゲンサイ パセリ	幼 小 中	593 703 867	22.0 24.7 29.3	23.5 25.6 29.1	1.9 2.2 2.7	
5	火	☆ごはん ギョウにゅう にくじゃがコロッケ はくさいソテー やさしいスープ ヨーグルト	こめ あぶら パンこ じゃがいも かたくりこ	ぎょうにゅう わかめ ベーコン とりにく たまご ヨーグルト	にんじん はくさい ごぼう さやいんげん きくらげ ほうれんそう とうもろこし フロッコリー しょうが	幼 小 中	564 667 851	20.1 22.6 27.3	20.1 22.6 27.1	1.8 2.1 2.6	
6	水	たんぱさざやまろめパン ギョウにゅう ハンバーグ なばなサラダ ミネストローネ	くろまめパン さとう あぶら ドレッシング ごま じゃがいも きびマカロニ	ぎょうにゅう ハンバーグ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ブルーン なばな キャベツ とうもろこし セロリ にんにく トマト パセリ	幼 小 中	577 677 896	23.5 26.1 33.2	23.3 25.8 32.2	2.3 2.8 3.7	○
7	木	なめし ギョウにゅう あかうおのみそやき ごまあえ いなかじる ミルメーク (コーヒー)	こめ ごま さとう さといも ミルメーク	ぎょうにゅう あかうお みそ とりにく あぶらあげ	にんじん あおな ごまつな キャベツ もやし ねぎ だいこん	幼 小 中	494 610 769	24.6 29.2 35.7	14.0 15.4 17.6	2.5 3.1 3.9	
8	金	せきはん ごましお ギョウにゅう とりにくのしょうがだれ はるさめサラダ にらたまスープ チョコケーキ	こめ ごま さとう かたくりこ はるさめ ケーキ ドレッシング ごまあぶら	ぎょうにゅう とりにく たまご なると ささげ	にんじん もやし きゅうり キャベツ にら しいたけ たまねぎ しょうが	幼 小 中	606 703 843	24.8 27.4 33.5	22.5 23.3 27.3	2.3 2.6 3.1	
11	月	おきごはん ギョウにゅう セルフカツカレー かいそうサラダ あおりのこざかな	こめ おぎ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	ぎょうにゅう チーズ とんかつ ぶたにく かいそう こざかな	にんじん たまねぎ ごまつな グリーンピース こんにゃく りんご とうもろこし しょうが にんにく	幼 小 中	582 734 963	22.5 28.2 32.9	20.5 24.3 28.9	2.6 3.2 4.0	○
12	火	☆ごはん ギョウにゅう たらいそペフライ おかかあえ とんじる ひじきのり レモンヨーグルト	こめ あぶら パンこ さといも	ぎょうにゅう のり みそ たら とうふ かつおぶし ぶたにく ヨーグルト	にんじん ごまつな キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう	幼 小 中	567 667 828	27.6 30.8 36.7	15.3 16.5 19.2	2.0 2.3 2.7	
13	水	ごはん ギョウにゅう さけのしおやき ごもくにくじゃが ひじきふりかけ さつまいもチップス	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま さつまいも	ぎょうにゅう さけ ぶたにく ひじき かつおぶし	にんじん たまねぎ こんにゃく しらたき えだまめ しいたけ たけのこ	幼 小 中	499 612 780	21.6 26.4 32.3	16.0 18.2 21.0	1.6 2.0 2.5	
14	木	ごはん ギョウにゅう パオズ (1・2・2) だいこんのナムル えびといかのチリソースに	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま ドレッシング	ぎょうにゅう パオズ えび いか	にんじん たまねぎ もやし たけのこ えだまめ だいこん ほうれんそう しょうが にんにく	幼 小 中	479 627 786	24.7 31.7 38.1	12.0 13.5 15.0	1.8 2.4 2.9	
15	金	ミニチーズパン ギョウにゅう スコッチエッグ ツナサラダ やきそば りんご	チーズパン あぶら ドレッシング ちゅうかめん	ぎょうにゅう ぶたにく たまご まкруり いか えび	にんじん フロッコリー もやし とうもろこし キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ りんご レモン	幼 小 中	600 647 772	29.7 32.8 39.1	22.4 23.7 26.4	2.9 3.3 4.2	
18	月	ごはん ギョウにゅう さくさくようざ セルフピビンパ (にく・やさしい) さくらもち	こめ あぶら さとう ごまあぶら さくらもち ドレッシング ごま	ぎょうにゅう ぎょうざ ぶたにく だいたい みそ	にんじん たけのこ もやし しいたけ ほうれんそう キャベツ にんにく しょうが	幼 小 中	615 726 897	26.4 31.0 37.5	22.1 24.6 28.6	2.4 2.7 3.3	○
19	火	カレーピラフ ギョウにゅう ウインナーのたまごまき やさいとほたてのソテー わふうクリームシチュー	こめ あぶら かたくりこ ルウ さといも なまクリーム	ぎょうにゅう みそ たまご ウインナー ほたて とりにく	にんじん ごまつな もやし エリンギ きくらげ とうもろこし たまねぎ れんこん えだまめ	幼 小 中	624 746 928	24.5 27.9 33.5	25.6 28.3 32.1	3.1 3.6 4.4	○
21	木	ごはん ギョウにゅう とりのしおこうじあげ かみかみサラダ ワンタンスープ かんこくふうり おなかげんきデザート	こめ あぶら ワンタン かたくりこ ごま ドレッシング デザート	ぎょうにゅう とりにく なると わかめ のり	にんじん きりほしだいこん ごぼう きゅうり はくさい とうもろこし ねぎ しいたけ しょうが にんにく	幼 小 中	604 729 901	21.7 25.4 29.7	23.4 26.2 29.6	1.6 1.9 2.3	

3月分の給食費の振替日は4月1日(月)です。

*都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	幼	490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
	小	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
	中	830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう

に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



ぼくはかむおくん。
ななめの文字は、カミカ
ミネニューだよ。
よくかんでたべてね。



【お知らせ】

☆⇒市内の中学生が立てた献立をとりいれました。

- ・1日は、「ひな祭り給食」、
- 6日は、丹波篠山産の黒豆の甘納豆が入った「黒豆パン」、
- 8日は、「卒業お祝い給食」です。

