

令和6年度3月分 学校給食献立表

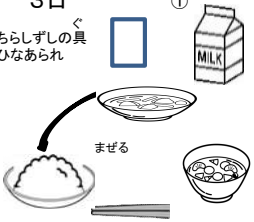
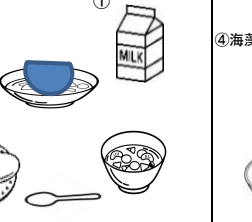
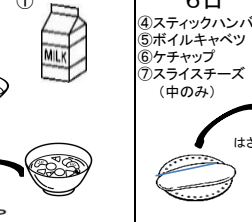
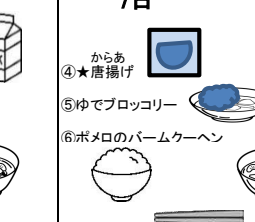
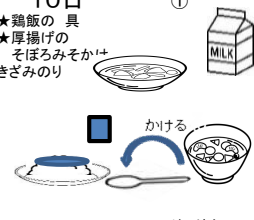
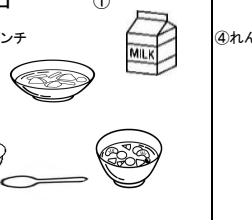
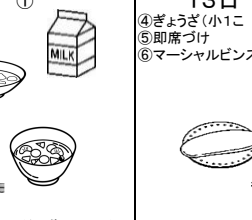
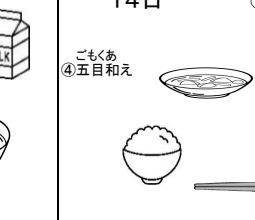
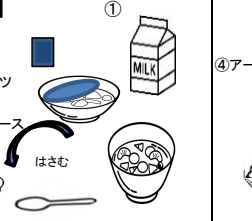
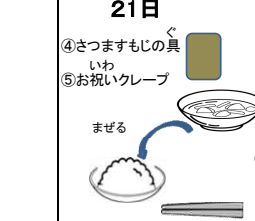
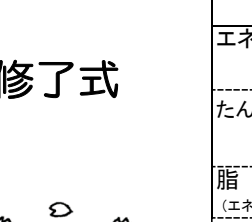
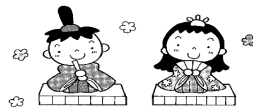
いちき串木野市立学校給食センター

		月		火		水		木		金	
献立	3日	① ④ちらしずしの具 ⑤ひなあられ	① ④サワーポメロ	① ④かいそう ④海藻サラダ	① ④スティックハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥ケチャップ ⑦スライスチーズ (中のみ)	① ④からあ ④★唐揚げ ⑤ゆでブロッコリー ⑥ポメロのバームクーヘン					
	②★すしめし ③青のり汁	②★きなご揚げパン ③★ミーツパグティ	②ごはん ③★ポークカレー	②たてわりパン ③野菜のスープ煮	②赤飯 ③わかめスープ						
エネルギー	小 626kcal 中 760kcal	小 670kcal 中 913kcal	小 677kcal 中 821kcal	小 591kcal 中 799kcal	小 665kcal 中 764kcal						
たんぱく質	小 23.7g 中 29.5g	小 27.0g 中 35.3g	小 24.6g 中 29.8g	小 29.0g 中 39.0g	小 27.0g 中 30.1g						
献立	10日	① ④★鶏飯の具 ⑤★厚揚げの そぼろみそか ⑥きざみのり	① ④★フルーツポンチ	① ④れんこんのきんぴら	① ④ぎょうざ (小1こ 中2こ) ⑤即席揚げ ⑥マーシャルピンズ	① ④ごもくあ ④五目和え					
	②ごはん ③★鶏飯のスープ	②黒糖パン ③★白いんげん豆のシチュー	②わかめごはん ③だいず じる ③大豆のみそ汁	②コッペパン ③にく 肉うどん	②ごはん ③炒りどり						
エネルギー	小 647kcal 中 804kcal	小 609kcal 中 799kcal	小 602kcal 中 726kcal	小 597kcal 中 783kcal	小 647kcal 中 785kcal						
たんぱく質	小 29.0g 中 37.1g	小 26.1g 中 33.3g	小 22.9g 中 27.1g	小 26.9g 中 34.5g	小 24.9g 中 29.7g						
献立	17日	① ④ホウレンソウとモヤシ のナムル	① ④白身魚フライ ⑤ポイルキャベツ ⑥ノンエッグ タルタルソース	① ④アーモンドサラダ	春分の日		① ④さつま芋の具 いわ ⑤お祝いクレープ				
	②ごはん ③ジャージャンドウフ	②バーガーパン ③ちゅうか 中華コンスープ	②ごはん ③ハヤシライス			②すしめし ③とうふのくず汁					
エネルギー	小 627kcal 中 766kcal	小 599kcal 中 777kcal	小 701kcal 中 871kcal			小 691kcal 中 823kcal					
たんぱく質	小 23.8g 中 28.9g	小 26.5g 中 34.1g	小 25.6g 中 32.7g			小 24.7g 中 29.9g					
献立	24日	① ④ジューシーフルーツ	修了式		3月平均栄養量		桃の節句				
	②サフランライス ③チキンソリア			エネルギー 小 641kcal 中 801kcal		3月3日は、「桃の節句」とも「上巳 (じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。					
				たんぱく質 小 25.7g 中 32.0g							
エネルギー	小 673kcal 中 818kcal			脂 肪 小 27.4% (エネルギーに対して) 中 26.1%							
たんぱく質	小 24.2g 中 29.0g			自分で食べたもので体はつ くれます。すききらいなく食 べましょう。							

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。 ★は中学3年生のアンコール献立です。

令和6年度3月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	3日  ④ちらしずしの具 ⑤ひなあられ まぜる ②★すしめし あお じる ③青のり汁	4日  ④サワーポメロ ②★きなこ揚げパン ③★ミートスパゲティ	5日  ④海藻サラダ ②ごはん ③★ポークカレー	6日  ④スティックハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥ケチャップ ⑦スライスチーズ (中のみ) はさむ ②たてわりパン やさい ③野菜のスープ煮	7日 ④★唐揚げ ⑤ゆでブロッコリー ⑥ポメロのバームクーヘン せきはん ②赤飯 ③わかめスープ
	主に休つくるもの ①牛乳 ③青さのり とうふ 魚そうめん (いとより) ④かまぼこ さつまあげ とり肉 生揚げ 錦糸卵(たまご) ⑤こんぶ 青のり	①牛乳 ②きなこ ③ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ヨーグルト ④赤つのもた 白きりんさい わかめ	①牛乳 ③とり肉 カクテルウインナー ④牛肉 とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく ⑦チーズ(中のみ)	①牛乳 ②ささげ ③とうふ かまぼこ わかめ ④とり肉 ⑥たまご
	主に体の調子を整えるもの ③えのきたけ にんじん 葉ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ グリンピース ⑤トマトパウダー ほうれん草パウダー パプリカパウダー	③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ ④サワーポメロ	③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく アップルピューレ プルーンピューレ ④きやべつ きゅうり コーン レモン果汁	③にんじん 玉ねぎ セロリ きやべつ 大根 枝豆 にんにく ④玉ねぎ ⑤きやべつ	③白菜 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんにく しょうが ⑤ブロッコリー ⑥サワーポメロ
	主に熱や力になるもの ②こめ ③魚そうめん(でんぶん さとう 水あめ 植物油) ④油 さとう 錦糸卵(でんぶん さとう でんぶん 植物油) ⑤こめ さとう でんぶん	②コッペパン 油 さとう ③スパゲティ オリーブオイル	②こめ 強化米 ③じゃがいも マーガリン ごま すりごま さとう 油 ごま油	②たてわりパン ③じゃがいも ④パン粉 でんぶん さとう	②米 もち米 油 ③ごま油 ④でんぶん 油 ⑤さとう 小麦粉 ショートニング コーンスターチ パター 生クリーム はちみつ
	調味料等 ②すし酢 ③魚そうめん(しお みりん) 酒みりん 薄口しょうゆ しお かつおぶし(だし用) こんぶ(だし用) ④しお 本みりん 薄口しょうゆ 錦糸卵(酢 しお)	②しお ③赤ワイン ウスターソース デミグラスソース しお こしょう ケチャップ	③カレールー ウスターソース 赤ワイン ケチャップ しお ④薄口しょうゆ 酢 しお こしょう	③薄口しょうゆ しお コンソメ こしょう 白ワイン チキンブイヨン ④しょうゆ しお 黒こしょう ナツメグ ⑥ケチャップ	②しお ③酒 薄口しょうゆ 中華スープ しお こしょう とりがらスープ ④しお 酒 みりん 薄口しょうゆ
エネルギー たんぱく質	小 626kcal 中 760kcal 小 23.7g 中 29.5g	小 670kcal 中 913kcal 小 27.0g 中 35.3g	小 677kcal 中 821kcal 小 24.6g 中 29.8g	小 591kcal 中 799kcal 小 29.0g 中 39.0g	小 665kcal 中 764kcal 小 27.0g 中 30.1g
献立	10日  ④★鶏飯の具 ⑤★厚揚げの そぼろみそか ⑥きざみのり かきける ②ごはん けいはん ③★鶏飯のスープ	11日  ④★フルーツポンチ ②黒糖パン ③★白いんげん豆のシチュー	12日  ④れんこんのきんぴら ②わかめごはん だいず しる ③大豆のみそ汁	13日  ④ぎょうざ(小1こ 中2こ) ⑤即席揚げ ⑥マーシャルピンズ ②コッペパン にく ③肉うどん	14日 ④ごもくあ ⑤五目和え ②ごはん い ③炒りどり
	主に休つくるもの ①牛乳 ④とりほぐし(とり肉) 錦糸卵(たまご) ⑤厚揚げ 脱脂大豆 とり肉 みそ ⑥のり	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ	①牛乳 ②わかめ ③とうふ だいず みそ ④ぶた肉	①牛乳 ③牛肉 生揚げ ④ぶた肉 とり肉 大豆粉 ⑤わかめ ⑥大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③とり肉 中あげ
	主に体の調子を整えるもの ③深ねぎ しょうが ④とりほぐし(玉ねぎ) きぬさや つぼづけ(干し大根) にんじん 干しいたけ ⑤枝豆 しょうが にんじん	③玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④みかん もも バイン ダイゼリー (ぶどう果汁)	③玉ねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ ④れんこん にんじん つきこんにやく 枝豆	③玉ねぎ 深ねぎ にんじん えのきたけ ④きやべつ 玉ねぎ いら しょうがペースト ⑤きやべつ きゅうり	③たけのこ にんじん ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ ④にんじん きゅうり きやべつ コーン つぼづけ (干し大根)
	主に熱や力になるもの ②こめ 強化米 ④とりほぐし(寒天) 油 つぼづけ(さとう) さとう 錦糸卵(でんぶん 油 さとう) ⑤油 でんぶん さとう	②黒糖パン ③じゃがいも マーガリン ④ナタデココ ダイゼリー(果糖ぶどう糖 さとう ぶどう糖)	②こめ 強化米 さとう ③里芋 ④油 さとう	②コッペパン ③うどん さとう 油 ④豚脂 でんぶん さとう 小麦粉 植物油 ⑤さとう ⑥植物油 加工油脂 さとう ココアパウダー ぶどう糖	②こめ 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④つぼづけ(さとう ぶどう糖) さとう ごま油 すりごま
	調味料等 ③とりがらスープ 薄口しょうゆ 酒みりん しお ④とりほぐし(しお) 酒みりん しお つぼづけ(しょうゆ しお 酢) 薄口しょうゆ 錦糸卵(酢 しお) ⑤みりん	③白ワイン ホワイトルー しお こしょう チキンブイヨン	②かつお節調味料 しお ③さば節(だし用) ④みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 唐辛子	③酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 煮干し(だし用) ④しょうゆ しお ⑤かつお節調味料 しお ⑥しお	③酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④つぼづけ(しょうゆ しお 酢) 薄口しょうゆ 酢
エネルギー たんぱく質	小 647kcal 中 804kcal 小 29.0g 中 37.1g	小 609kcal 中 799kcal 小 26.1g 中 33.3g	小 602kcal 中 726kcal 小 22.9g 中 27.1g	小 597 kcal 中 783kcal 小 26.9g 中 34.5g	小 647kcal 中 785kcal 小 24.9g 中 29.7g
献立	17日  ④ホウレンソウとモヤシのナムル かきてもOK ②ごはん ③ジャージャーンドウフ	18日  ④白身魚フライ ⑤ポイルキャベツ ⑥ノンエッグタルタルソース はさむ ②バーガーパン ちゅうか ③中華コンスープ	19日  ④アーモンドサラダ ②ごはん ③ハヤシライス	20日  ④さつまずしの具 ⑤いわ ⑥お祝いクレープ まぜる ②すしめし ③とうふのくず汁	21日 ④さつまずしの具 ⑤いわ ⑥お祝いクレープ まぜる ②すしめし ③とうふのくず汁
	主に休つくるもの ①牛乳 ③厚揚げ 牛肉 ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 みそ ④わかめ	①牛乳 ③ベーコン たまご スキムミルク ④ほき ⑥大豆粉 植物性たんぱく	①牛乳 ③牛肉 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とうふ ④とり肉 卵そぼろ(たまご) さつまあげ 高野豆腐 ⑤豆乳 大豆粉	①牛乳 ③とうふ ④とり肉 卵そぼろ(たまご) さつまあげ 高野豆腐 ⑤豆乳 大豆粉
	主に体の調子を整えるもの ③にんじん 玉ねぎ いら 干しいたけ しょうが にんにく ④ホウレンソウ もやし にんじん	③玉ねぎ にんじん コーン チンゲン菜 えのきたけ ⑤きやべつ ⑥ピクルス ⑥乾燥玉ねぎ レモン果汁	③にんじん 玉ねぎ グリンピース トマトピューレ ソテッドオニオン にんにく ④きやべつ きゅうり にんじん	③にんじん 大根 しめじ 深ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ インゲン ⑤いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁	③にんじん 大根 しめじ 深ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ インゲン ⑤いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁
	主に熱や力になるもの ②こめ 強化米 ③油 さとう でんぶん ④ごま すりごま ごま油 さとう ラー油	②バーガーパン ③油 ごま油 でんぶん ④パン粉 小麦粉 でんぶん 油 ⑥植物油 水あめ さとう	②こめ 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④アーモンド 油 さとう	②こめ 強化米 ③じゃがいも さとう でんぶん ④卵そぼろ(植物油 でんぶん さとう) 油 ⑤加工油脂 さとう 植物油 米粉 水あめ	②こめ 強化米 ③じゃがいも さとう でんぶん ④卵そぼろ(植物油 でんぶん さとう) 油 ⑤加工油脂 さとう 植物油 米粉 水あめ
	調味料等 ③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン ④酢 薄口しょうゆ しお	③薄口しょうゆ しお こしょう とりがらスープ ④しお ⑥酢 しお	③ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース しお こしょう ウスターソース ④酢 しお 薄口しょうゆ こしょう	②すし酢 ③薄口しょうゆ かつおぶし(だし用) ④卵そぼろ(りんご酢 しお) しお みりん 薄口しょうゆ ⑤しょうゆ	②すし酢 ③薄口しょうゆ かつおぶし(だし用) ④卵そぼろ(りんご酢 しお) しお みりん 薄口しょうゆ ⑤しょうゆ
エネルギー たんぱく質	小 627kcal 中 766 kcal 小 23.8g 中 28.9g	小 599kcal 中 777kcal 小 26.5g 中 34.1g	小 701kcal 中 871kcal 小 25.6g 中 32.7g	小 691kcal 中 823kcal 小 24.7g 中 29.9g	小 691kcal 中 823kcal 小 24.7g 中 29.9g
献立	24日  ④ジューシーフルーツ かきける ②サフランライス	25日  ④サワーポメロ ②サフランライス	3月平均栄養量 エネルギー 小 641kcal 中 801kcal たんぱく質 小 25.7g 中 32.0g 脂 肪 小 27.4% (エネルギーに対して) 中 26.1%	桃の節句 3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。	
	主に休つくるもの ①牛乳 ③とり肉 いか 白いんげんペースト 牛乳 スキムミルク	①牛乳 ③ベーコン たまご スキムミルク ④ほき ⑥大豆粉 植物性たんぱく			
	主に体の調子を整えるもの ③玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 しめじ パセリ にんにく ④みかん もも 甘夏缶 バイン みかん果汁 レモン果汁	③玉ねぎ にんじん コーン チンゲン菜 えのきたけ ⑤きやべつ ⑥ピクルス ⑥乾燥玉ねぎ レモン果汁			
	主に熱や力になるもの ②こめ 強化米 サフランライスのもと(さとう 加工でんぶん) ③じゃがいも 油 マーガリン	②バーガーパン ③油 ごま油 でんぶん ④パン粉 小麦粉 でんぶん 油 ⑥植物油 水あめ さとう			
	調味料等 ②サフランライスのもと(しお あさりエキス ターメリック オイスターソース ガーリックパウダー こしょう ローレル) ③白ワイン ホワイトルー しお こしょう チキンブイヨン	③薄口しょうゆ しお こしょう とりがらスープ ④しお ⑥酢 しお			
エネルギー たんぱく質	小 673kcal 中 818kcal 小 24.2g 中 29.0g	小 673kcal 中 818kcal 小 24.2g 中 29.0g			

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。 ★は中学3年生のアンコール献立です。