

3月予定献立表

今月の目標「一年間の反省をしよう」

令和6年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
3月	牛乳		牛乳						
	梅ゆかりご飯			ゆかり	梅干し	米			557 kcal
	鶏肉のごま焼き	鶏肉					ごま	醤油, 酒, 味醂, 生姜	22.9 g
	かにかま入り煮びたし	かにかまぼこ		小松菜	白菜			醤油, 味醂	
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	ひなあられ					あられ			
4火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			557 kcal
	ホキフライ	ホキフライ					油		24.4 g
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒	
	白菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, きくらげ		ごま油	鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。									
5水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			568 kcal
	親子丼	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だし用)	24.9 g
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		
	のり酢和え		のり	ほうれん草, 人参	白菜	砂糖		醤油, 酢, 味醂	
6木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			642 kcal
	揚げシュウマイ	シュウマイ					油		23.0 g
	はるさめサラダ	ハム			キャベツ, きゅうり	春雨, 砂糖	ごま油	酢, 醤油	
	豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, きくらげ	砂糖, でん粉	油, ごま油	にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース	
7金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			591 kcal
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉, コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし, カレー粉	27.0 g
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	ABCスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリ, キャベツ	マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
10月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			558 kcal
	あじフライ	あじフライ					油		20.7 g
	ゆず酢和え			人参	大根, きゅうり, ゆず果汁	砂糖		酢, 塩, 醤油	
	ふしめん汁	油揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用), 醤油, 塩, 味醂	
11火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			552 kcal
	さわらのハーブ焼き	鱈					油	白ワイン, ハーブ, 塩, 胡椒	28.5 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー				じゃが芋	オリーブ油	にんにく, マスタード, 塩, 胡椒	
	野菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, しめじ			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品				
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
12 水	牛乳		牛乳						611 kcal 23.6 g	
	ご飯					米				
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース		
	きんぴら			人参, さやいんげん	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま, 油, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし, だし汁		
	みそ汁	豆腐, 味噌	わかめ	かぼちゃ	大根, キャベツ, しめじ			煮干(だし用)		
13 木	牛乳		牛乳						668 kcal 22.2 g	
	麦ご飯					米, 麦				
	カツカレー	鶏肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	にんにく, パーモンドカレールウ, とろけるカレールウ, 醤油, ウスターソース, 鶏だし		
	ヒレカツ	トンカツ					油			
	カラフルサラダ			ブロッコリー, 人参	コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
お祝いデザート(さくらのジュレ)						ゼリー				
14 金	牛乳		牛乳						557 kcal 35.3 g	
	パン					パン				
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒		
	じゃが芋のソテー				枝豆	じゃが芋	油	酢, 塩, 胡椒, 鶏だし		
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
17 月	牛乳		牛乳						553 kcal 27.0 g	
	ご飯					米				
	さわらのみりん焼き	鱈						醤油, 味醂, 酒, 生姜		
	おかか入り煮びたし	油揚げ, かつお節		小松菜	白菜			醤油, 味醂		
	けんちん汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	ごぼう, 大根, しめじ	こんにゃく, でん粉	ごま油	塩, 醤油, 味醂, 煮干(だし用)		
せとか				せとか						
18 火	牛乳		牛乳						675 kcal 30.1 g	
	パン					パン				
	チキンカツ	チキンカツ					油			
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, 鶏だし, コンソメ, 胡椒		
	ポークビーンズ	大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖	油	酒, トマトピューレ, トマトケチャップ, シチューミックス(ビーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし		
毎月19日は食育の日										
19 水	日本全国味めぐり「北海道」		毎月 第3水曜日は【水産の日】							
	牛乳		牛乳						582 kcal 24.4 g	
	ご飯					米				
	さけのざんき	鮭				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜		
	昆布煮びたし		塩こんぶ	人参	白菜		ごま油	醤油, 味醂		
どさんこ汁	豚肉, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, もやし, コーン	じゃが芋	油, バター	にんにく, 酒, 煮干(だし用)			
21 金	牛乳		牛乳						592 kcal 25.0 g	
	パン					パン				
	ウインナー	ウインナー								
	きのこ野菜のソテー			チンゲン菜	もやし, しめじ		油	塩, 鶏だし, コンソメ, 醤油, 胡椒		
コーンチャウダー	ベーコン, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	コーン, 玉ねぎ	じゃが芋, 小麦粉	バター	コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒			

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。