

令和6年3月分 学校給食予定献立表

Aブロック (幼稚園・小学校)

常陸太田市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちよよしをととのえる		
1	金	コッパパン	パン			幼 525 小 694	幼 21.5 小 28.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		リボンマカロニのクリームに	マカロニ あぶら さつまいも こむぎこ パター	ふたにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな にんにく		
		チキンナゲット 幼・小②	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	とりにく だいず おから			
		はなやさいサラダ	オリーブオイル		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん		
4	月	ごはん	こめ			504	19.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しいらたつたあげ きりぼしだいこんのいために ピリからとんじる	でんぷん あぶら あぶら さとう あぶら じゃがいも	しいら あおのり あぶらあげ ちくわ ふたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
5	火	ごはん	こめ			510	19.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とうにゅうキムチに	あぶら さとう ごまあぶら	とうふ ふたにく こんぶ とうにゅう みそ	だいこん にんじん しらたき しめじ ながねぎ こまつな はくさい しょうが にんにく		
		はるさめサラダ オレンジ (なま)	はるさめ あぶら さとう	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん オレンジ		
6	水	ココアパン	パン ココア さとう			442	20.9
		はっこうにゅう		はっこうにゅう			
		たらフライ マスタードドレッシングサラダ コンソメスープ	パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	たら ハム とりにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー		
7	木	ごはん	こめ			512	17.1
		のりふりかけ	さとう でんぷん	かつおぶし のり			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのこうみやき ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	でんぷん あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	とりにく とりにく	パセリ レモン ごぼう きゅうり にんじん えだまめ だいこん にんじん こんにゃく こまつな ながねぎ		
8	金	みそラーメン (ちゅうかめん)	ちゅうかめん あぶら	ふたにく みそ		480	19.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		くらげのちゅうかサラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	もやし にんじん きゅうり		
		にくまん	こむぎこ さとう ごまあぶら ラード パンこ でんぷん	ふたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ		
11	月	ごはん	こめ			489	18.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ピピンパのぐ (ふたにくのこうみため)	さとう あぶら	ふたにく	たまねぎ しょうが にんにく		
		ピピンパのぐ (ナムル)	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまご	もやし ほうれんそう にんじん		
ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	なると	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ にんにく				
12	火	チキンカレーライス (ごはん)	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく		519	15.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かいそうサラダ スティックパインアップル	あぶら さとう	わかめ こんぶ あかのり かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん パインアップル		
13	水	コッパパン	パン			532	19.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		マスタードソースソーセージ ツナサラダ やさしいスープ	あぶら さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも	ソーセージ まぐろ とりにく	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな にんにく		
		★幼稚園・こども園★ おいわいカレー	さとう こめこ でんぷん	だいず とうにゅう	いちご		
14	木	ごはん	こめ			581	21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのみそに ごもくきんぴら みたくさんみそしる	さとう でんぷん あぶら さとう じゃがいも	さば みそ とりにく なまあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん にんじん こまつな ながねぎ		
		こめパン	パン こめこ				
15	金	ごはん	こめ			497	21.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チリピーズ	あぶら じゃがいも さとう	ふたにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム		
		マカロニサラダ チーズ 幼①小②	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	チーズ	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし		
18	月	ごはん	こめ			465	17.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		デミグラスソースハンバーグ	でんぷん ラード デミグラスソース さとう	とりにく ふたにく だいず	たまねぎ トマト		
		なのはなのあえもの おはなのすましじる ★小学校★ おいわいカレー	あぶら でんぷん ふ	たまご わかめ とりにく	なのはな ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ		
19	火	ごはん	こめ			511	21.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		スタミナやきにく パリパリあえ	さとう ごまあぶら ごま	ふたにく かつおぶし	たまねぎ にんにく たくあんづけ キャベツ きゅうり		
		レタスとたまごのスープ	でんぷん	たまご とうふ	レタス たまねぎ にんじん ながねぎ たもぎたけ		
21	木	ごはん	こめ			535	23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのみそマヨネーズやき ごまあえ	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	さけ みそ	ほうれんそう もやし にんじん		
		とりつくねのみそしる	でんぷん パンこ ラード	とりにく だいず とうふ こめみそ	たまねぎ キャベツ にんじん たもぎたけ ながねぎ		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)	
幼稚園	月平均 507	19.9	15.5	279	70	2.9	215	0.51	0.36	25	1.9	4.9	
小学校	月平均 634	25.6	20.4	405	91	3.4	283	0.64	0.54	32	2.4	6.1	
幼稚園	摂取基準	490	16~25	11~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	摂取基準	650	21~32	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

◆常陸太田市産
米 米粉 きゅうり 長ねぎ
◆材料の都合により献立が変更
になることもあります。

＜お知らせ＞
食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主食・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。