

3月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
3日 (月)	まぜずし	精白米 砂糖	牛乳 かまぼこ 高野豆腐 きざみのり	たけのこ にんじん 干しいたけ かんぴょう グリンピース	こいロしょうゆ 削り節 酢 塩
	豆乳みそ汁 ひなあられ	ひなあられ	鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 にんじん 大根 しめじ 春菊	削り節
4日 (火)	八宝菜	コッペパン ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 いか	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ
	揚げしゅうまい	揚げ油	しゅうまい	緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	うすロしょうゆ 酒
5日 (水)	豚キムチ	精白米 ごま油 砂糖 ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こいロしょうゆ
	かきたま汁		鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん 三つ葉 えのきたけ	うすロしょうゆ 削り節
6日 (木)	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー コーン	塩
7日 (金)	ピピンバ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 小松菜 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ 豆乳プリンタルト	豆乳プリンタルト	わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら うすロしょうゆ 塩 中華スープ コショウ
10日 (月)	ミートボールのケチャップ煮 白菜のスープ	コッペパン 油 砂糖	牛乳 ミートボール ベーコン 卵	玉ねぎ しめじ 白菜 玉ねぎ にんじん	ケチャップ ソース コンソメ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
	カツカレー 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 揚げ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご 黄桃缶 アロエ缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
12日 (水)	かやくごはん	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ つきこんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒
	豚汁 高野豆腐の煮物	砂糖	豚肉 うすあげ 平天 みそ 高野豆腐	大根 玉ねぎ しめじ 青ねぎ つきこんにゃく にんじん さやいんげん	削り節 みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
13日 (木)	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
	もやしのナムル	ごま油 砂糖	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
14日 (金)	さわらの竜田揚げ たぬき汁	精白米 片栗粉 揚げ油 片栗粉	牛乳 さわら 平天 うすあげ	土しょうが こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
	手作りふりかけ	油 砂糖 すりごま	削り節		こいロしょうゆ みりん
17日 (月)	赤飯 もずくのすまし汁 豚肉のしょうが炒め	精白米 もち米 小豆 油 片栗粉 砂糖	牛乳 かまぼこ もずく 卵 豆腐 豚肉	えのきたけ 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ	塩 うすロしょうゆ 酒 塩 削り節 塩 コショウ みりん こいロしょうゆ
	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ごま油 ラード	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ いら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
19日 (水)	鶏肉のさっぱり煮	砂糖	鶏肉	にんにく 土しょうが	酢 こいロしょうゆ
	ふきと豚肉のきんぴら ごま風味みそ汁	精白米 油 砂糖 ごま油 ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	ふき水煮 にんじん 大根 三つ葉 えのきたけ	みりん 酒 こいロしょうゆ 削り節
21日 (金)	キャベツのスープ煮	コッペパン 手亡豆	牛乳 チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
	わかさぎのからあげ	揚げ油	わかさぎ(片栗粉付)		

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	631	25.0	20.0	2.6	318	74	1.8	199	0.53	0.56	18	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和7年度から「えび・アーモンド・いか」を使わない献立を検討します

学校給食における食物アレルギー対応については、「学校給食における食物アレルギー対応の手引き(貝塚市版)」に沿って対応していますが、食物アレルギー事故発生ゼロをめざし、手引きの改訂を行いました。その結果、「えび」「アーモンド」及びえびと一緒にアレルギー原因食物となることが多い「いか」を提供する食材から外すこととしました。令和7年度から「えび・かに・くるみ・そば・落花生・アーモンド・いか」の7品目は本市の給食では提供しないこととなりますが、今後もおいしく多様な給食を提供するため、新たな食材の研究や献立の工夫に努めてまいりますので、ご理解を賜りますようお願いいたします。