

# 3月の給食予定表

令和6年(小学校用)「お魚マーク」

・・・・鮫子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鮫子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちやうしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいいぜいひん	にゅうかいそう こごかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
1 金	ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに ごもくきんぴら(ひながし)	とうふ かまぼこ さば みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳 	ほうれんそう にんじん	だいこん しめじ ながねぎ こんにやく ごぼう れんこん	米 さとう ひながし	ごま油 ごま 油	708 27.9 23.4
4 月	ごはん 牛乳 なめこじる とりにくのマリネ はるさめいりやさいいため	とうふ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン いとみつば	キャベツ ながねぎ もやし なめこ たまねぎ レモンかじゅう しょうが	米 はるさめ さとう でんぶん	油 ごま油	691 28.2 20.4
5 火	ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーサラダ (プチアセロラゼリー)	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ ひよこめ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも ゼリー	油 ルウ ドレッシング バター	679 20.7 19.1
6 水	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ やきぎょうざ② もやしとちくわのあっさりいため しろごまプリン	かに かにかま とり肉 たまご ちくわ	牛乳 	チンゲンさい にんじん	たまねぎ ながねぎ にんにく しいたけ もやし	米 プリン	油 ごま油	623 19.6 17.7
7 木	ごはん 牛乳 ミネストローネ ほうれんそうオムレツ(パquetteチャップ) フルーツクリーム	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルトソース	にんじん トマト ピーマン パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ ズッキーニ もも みかん バイン	米 じゃがいも	油 ルウ ホップクリーム	629 20.9 25.2
8 金	ごはん 牛乳 うまさぶとんじる あじいそべフライ(パックソース) だいこんのそぼろに	ぶた肉 あじ みそ ちくわ あつあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう いんげん	れんこん だいこん ごぼう キャベツ ながねぎ えのきたけ こんにやく	米 パンこ さつまいも こむぎこ さとう	油 ごま油	697 28.1 21.0
11 月	ごはん 牛乳 きりほしだいこんのみそしる ツナとキャベツのひとくちメンチカツ② 手作りひじきふりかけ(パックソース)	ぶた肉 油あげ みそ ツナ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ きりほしだいこん	米 さとう パンこ こむぎこ	油 ごま油 ごま	678 25.3 24.2
12 火	むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ はるさめサラダ	ぶた肉 とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ はくさい きゅうり	米 さとう はるさめ むぎ	油 ごま ごま油 ドレッシング	659 23.2 18.2
13 水	ゆでうどん 牛乳 ごもくうどんじる チーズかまぼこいそかてん わふうツナサラダ いちごクレープ	かまぼこ ぶた肉 ツナ 油あげ	牛乳 チーズ あおのり わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ きゅうり	めん さとう クレープ こむぎこ	油 ドレッシング ごま	700 27.4 28.0
14 木	きなこあげパン 牛乳 ABCスープ りんご コーンソテー	きなこ とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 バター	631 23.3 20.6
15 金	ごはん 牛乳 ポトフ ハンバーグオリジナルソース コールスローサラダ	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース かぶ きゅうり とうもろこし	米 さとう じゃがいも コンデンスミルク	油 ドレッシング	673 21.8 21.0
18 月	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる とんかつ(パックソース) ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	あつあげ みそ ぶた肉 かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ	米 パンこ さつまいも こむぎこ	油 ドレッシング	665 24.8 19.0
19 火	ごはん ジョア ハッシュドポーク ほっかいどうホタテのパンこやきバターふうみ シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング)	ぶた肉 ほたて ハム	ジョア チーズ	にんじん トマト あかピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも パンこ さとう	油 ルウ ドレッシング バター	698 28.1 17.0
20 水	しゅんぶん ひ 春分の日							
21 木	わかめごはん 牛乳 ぐたくさんみそしる かつおコロッケ(パックソース) ぶたにくとこんぶのいために	とうふ みそ かつお ちくわ ぶた肉	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん いとみつば いんげん こまつな	ながねぎ えのきたけ こんにやく	米 パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	油	663 22.3 20.8

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆19日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

## 和食給食レシピコンテストの入賞レシピを提供します！

8日(金)の「うまさぶとんじる」は、本城小学校 椎名萌有さんのレシピです。旬の野菜をたっぷり使用し、具沢山にすることで栄養満点！最後にごま油を少し入れることで、味がしまり美味しさアップ！！身体が温まる汁物ですよ♪

先月に引き続き、今月もホタテを提供します。今月のホタテは、「北海道八雲町」から無償提供されたものです。よく味わって、ホタテのうま味や甘味、風味を感じてみましょう！

1ヶ月の へいきん えいよりりょう	エネルギー たんぱくしつ しじょう しょくえんそうと りょう	671 24.4 21.1 2.3
しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしつ しじょう しょくえんそうと りょう	650 27.6 18.0 2.0

## びん長マグロをいただきました！！

鮫子水産流通業組合連合会様が、「鮫子子どもたちに、鮫子で水揚げされるマグロを食べてもらいたい！」と「びん長マグロ」107kgを無償で提供して下さいました！！提供していただいたマグロは、千葉県漁業協同組合連合会様ご協力のもと、「ツナキャベツメンチ」に加工され、11日(月)に登場します！！楽しみにして置いて下さい。