3月予定献立表

令和7年3月　池田町学校給食センター

日	曜日				
		✿卒業進級おめでとう✿			
3	月	✿ひなまつり給食✿ **ちらし寿司** 米　強化米　昆布　砂糖　酢　干椎茸 かんぴょう　たけのこ　人参　絹さや 油揚げ　ちくわ　醤油　酒　みりん	**すまし汁** 野菜つみれ（一部に小麦・豚肉・大豆・ 魚介類を含む）　花麩　ほうれん草　昆布 醤油　削り節　みりん　かつおエキス	✨新メニュー✨ **花型ハンバーグ** （玉葱　鶏肉　豆腐　おから　植物油　人参　砂糖 食塩　にんにく　醤油　香辛料　しょうが　他 一部に大豆・鶏肉を含む）砂糖　醤油　みりん　でん粉	お菓子の小松さん、 お菓子のかほりさんが 作ってくれます♪ **さくらもち** （道明寺粉　砂糖 桜の葉　あんこ　水あめ）	麦茶
4	火	**焼き豚チャーハン** 豚肉　長葱　生姜　にんにく　醤油　酒　みりん 人参　玉葱　枝豆　干椎茸　サラダ油　ごま油　砂糖 米　強化米　麦		**豆腐ときくらげのスープ** 豆腐　きくらげ　人参　鶏ガラ 玉葱　スープストック 醤油　コンソメ　酒	**わかめサラダ** わかめ　きゅうり　人参 コーン　砂糖　酢 醤油　ごま油	牛乳
5	水	**ごはん** 米　強化米	**白菜と油揚げの味噌汁** 白菜　油揚げ　味噌 削り節　昆布	**かに玉風** 鶏卵　玉葱　人参　長葱　干椎茸 糸かまぼこ　サラダ油　鶏ガラスープ みりん　酒　砂糖　醤油　でん粉	**もやしとさつま揚げの和え物** もやし　きゅうり　さつま揚げ 砂糖　醤油　酢　サラダ油	牛乳
6	木	**醤油ラーメン** ラーメン　豚肉　いか　長葱　もやし　メンマ　なると 醤油ラーメンスープ　ラード　鶏ガラ　削り節　人参　玉葱 生姜　にんにく　みりん　かつおエキス　ごま油		**おさつコロッケ** （さつまいも　じゃがいも　糖類　パン粉 パーム油　小麦粉加工品　食塩　黒ごま でん粉　他　一部に小麦・乳成分・ 大豆・ごまを含む）サラダ油	**果物　バナナ** バナナ　レモン果汁	牛乳
7	金	**ごはん** 米　強化米	**オニオンスープ** 玉葱　人参 サラダ油　コンソメ	**たらバジル焼き** たら　バジル ハーブシーズニングバジル	**切干大根のうまマヨサラダ** 切干大根　きゅうり　人参　コンソメ 砂糖　酢　醤油　ごま　ごま油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
10	月	**キャロットライス** 米　強化米　人参 オリーブ油　コンソメ	**大根スープ** 大根　干椎茸　人参　コンソメ 鶏ガラ　醤油　玉葱	**コーングラタン** コーン　玉葱　じゃがいも　ハム バター　ホワイトソース コンソメ　パン粉　チーズ	**ほうれん草のベーコンサラダ** ほうれん草　キャベツ　**ベーコン** オリーブ油　砂糖　醤油　酢	牛乳
11	火	**ごはん** 米　強化米	**豚汁** 豚肉　サラダ油　ごぼう　人参　大根 つきこんにゃく　じゃがいも　油揚げ 豆腐　長葱　味噌　削り節　昆布	**揚げ大豆の甘だれがらめ** **大豆**　さやいんげん　でん粉 サラダ油　砂糖　醤油　ごま	**もやしの辛子和え** もやし　小松菜　白菜 醤油　辛子　ごま	牛乳
12	水	**チキンカレー** 米　麦　強化米　じゃがいも　玉葱　人参　鶏肉　サラダ油　チーズ　ケチャップ ウスターソース　生姜　にんにく　砂糖　カレー粉　スープストック　カレールウ （一部に乳・小麦・豚肉・大豆・りんご・鶏肉・バナナを含む）			**フルーツヨーグルト** ヨーグルト　みかん缶 パイン缶　はちみつ	牛乳
13	木	**ごぼうスパゲティ** スパゲティ　サラダ油　にんにく　ごぼう **ベーコン**　砂糖　酒　醤油　パセリ		**ほうれん草のキッシュ** ほうれん草　**ウインナー** バター　コンソメ　鶏卵 牛乳　チーズ　砂糖	**果物　オレンジ** オレンジ	牛乳
14	金	**ごはん** 米　強化米	**油揚げともやしの味噌汁** 油揚げ　もやし 味噌　削り節　昆布	**さば醤油みりん焼き** さば　砂糖　醤油 みりん　でん粉	**筑前煮** 枝豆　干椎茸　こんにゃく　人参　鶏肉 ごぼう　さつま揚げ　たけのこ　砂糖　醤油 酒　みりん　サラダ油　ごま油　ごま	牛乳
17	月	**ごはん** 米　強化米	**玉葱と卵の味噌汁** 玉葱　鶏卵 味噌　削り節　昆布	**豆腐のそぼろ煮** 焼き豆腐　豚肉　酒　人参　玉葱 枝豆　干椎茸　砂糖　醤油 酒　でん粉　サラダ油	**大根の梅和え** 大根　きゅうり　梅ご飯の素 砂糖　酢　醤油　みりん	牛乳
18	火	**黒糖パン** （小麦粉　黒糖　食塩　鶏卵 脱脂粉乳　イースト ショートニング　マーガリン）	**マッシュルームスープ** **ウインナー**　玉葱　マッシュルーム たけのこ　コンソメ　醤油 スープストック　鶏ガラ　人参	**ミートローフ** 豚肉　玉葱　サラダ油　ピーマン　鶏卵　パン粉 **トカップ赤**　ケチャップ　にんにく　砂糖 ウスターソース　バター　でん粉　**ベーコン**	**シーチキン和え** ツナ　いか　キャベツ　玉葱　人参 ピーマン　砂糖　醤油　サラダ油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
19	水	**ごはん** 米　強化米	**もやしとわかめの味噌汁** もやし　わかめ　味噌 削り節　昆布	✨新メニュー✨ **手作りチヂミ** にら　玉葱　小麦粉　でん粉 ごま油　味ポン　砂糖　ラー油	**チャプチェ** 豚肉　ピーマン　人参　干椎茸　春雨 生姜　にんにく　砂糖　醤油　みりん 酒　ごま油　ごま　サラダ油	牛乳
20	木	春分の日				
21	金	**豚肉とごぼうの甘辛丼** 米　強化米　豚肉　酒　醤油　生姜　ごぼう　玉葱　切干大根 つきこんにゃく　サラダ油　砂糖　みりん　ごま　でん粉		✨新メニュー✨ **厚揚げとほうれん草の味噌汁** 厚揚げ　ほうれん草 味噌　削り節　昆布	**青のりポテト** じゃがいも　サラダ油　青のり	牛乳
24	月	**ごはん** 米　強化米	**じゃがいもと玉葱の味噌汁** じゃがいも　玉葱 味噌　削り節　昆布	**高野豆腐のフライ** 高野豆腐　カレー粉　砂糖　醤油 みりん　酒　小麦粉　ごま　鶏卵 パン粉　サラダ油	**なめたけ和え** なめたけ　小松菜　キャベツ 人参　めんつゆ　ごま油	牛乳

✿加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。
塩・胡椒は毎日のように使用しているため、記載を省略しています。
✿原材料欄（）で記載されている食品は既製品になります。
✿鶏ガラや豚骨以降に記載されている人参・玉葱は出汁に使用しています。

1食あたりの平均摂取量

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	682kcal	23.6g	20.2g	2.9g
中学生	821kcal	27.4g	23.2g	3.4g

【学校給食摂取基準について】

各年齢の成長期の子どもたちに必要な栄養摂取の基準。
これをもとに学校給食の献立を考えています。
残さず食べられるよう少しずつ努力していきましょう。

いただきます　感謝の気持ちをわすれずに

		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	低学年	530Kcal	全摂取エネルギーの13～20%	全摂取エネルギーの20～30%	1.5g未満
	中学年	650Kcal			2g未満
	高学年	780Kcal			
中学生		830Kcal			2.5g未満

☆今月の池田産食材☆

今月は5種類の池田町産食材を使います。
～池田町産の食材をすすんで食べよう～

大豆

ベーコン

ウインナー

トカップ赤

さくらもち

☆太字で記載されている食材は池田町産の食材です☆