

# 令和6年 3月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	金	カレーライス	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	664	883
		牛乳		牛乳							
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	23.5	30
		清見オレンジ				清見オレンジ					
4	月	かきまぜずし	油揚げ えび		にんじん	干しいたけ ごぼう	米 砂糖		酒 こんぶ風味調味料 酢 しょうゆ かつお風味調味料	578	783
		牛乳		牛乳							
		菜の花和え			ほうれんそう なばな にんじん	キャベツ コーン	砂糖	なたね油	酢 しょうゆ		
		ふしめんのすまし汁	かまぼこ (鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそめん		しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	20.5	26.5
しょうゆ豆	しょうゆ豆										
ひなあられ					ひなあられ						
5	火	赤飯	あずき				米			613	780
		牛乳		牛乳							
		さけのみそだれかけ	鮭 みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		酒 みりん		
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	にんじん こまつな	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢		
すまし汁	すまき(鶏卵なし)	わかめ	ねぎ	たまねぎ しめじ	ふ		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	29.6	35.8		
いちごクレープ(小学校・中学校)					いちごクレープ						
6	水	和三盆揚げパン					パン 和三盆糖	なたね油		631	799
		牛乳		牛乳							
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ		
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油	酢	26.2	32.3
かたぬきチーズ(小学校・中学校)		チーズ									
7	木	ごはん					米			598	796
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	23.2	29.1
あじつけのり(小学校・中学校)		のり									
8	金	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	635	840
		牛乳		牛乳							
		もやし中華サラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	24.4	31.1
		清見オレンジ				清見オレンジ					
11	月	わかめごはん		わかめ			米			639	861
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のパセリから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油	しょうゆ 酒 パセリ粉末		
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢	28.1	36.4
野菜70gのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			こんぶ(だし) 煮干し(だし)				
12	火	ごはん					米			615	804
		牛乳		牛乳							
		さばの塩焼き	さば						酒		
		菜の花のアーモンド和え			ほうれんそう なばな にんじん	キャベツ	砂糖	なたね油 アーモンド	酢 しょうゆ	26.9	33
じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)				
13	水	ミルクパン					ミルクパン			709	889
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ				砂糖 でんぷん		しょうゆ 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース ドミグラスソース		
		ポテトとマカロニのサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢		
エッグフリーマヨネーズ											
卵スープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	でんぷん		チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ	28	35.1		
オレンジ				オレンジ							

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表や給食レシピを公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



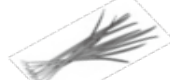
米



パセリ



のり



ねぎ



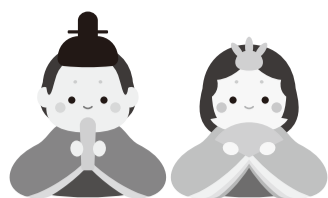
みそ



和三盆糖



グリーンアスパラガス



# 令和6年 3月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

かみかみデー

ベジチャレデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
14	木	ごはん				米			しょうゆ ポン酢	656	852
		牛乳		牛乳							
		ししゃもてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油			
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	もやし はくさい	砂糖				
15	金	ハヤシライス	牛肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	米 麦 砂糖 小麦粉	なたね油	赤ワイン ハヤシルウ トマトピューレー トマトケチャップ ビーフコンソメ ウスターソース ドミグラスソース	675	891
		牛乳		牛乳							
		アスパラサラダ			グリーンアスパラガス	きゅうり キャベツ コーン レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	25.1	30.6
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			
18	月	コッペパン					パン			618	800
		牛乳		牛乳							
		チキンときのこのクリームシチュー	鶏肉 パラベコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも てんぷら粉 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ		
		ブロッコリーサラダ	ロースハム(乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん 赤ピーマン	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ		
19	火	清見オレンジ				清見オレンジ				659	855
		いちごジャム					ジャム				
		ひじきごはん	牛肉 油揚げ	ひじき	にんじん	干しいたけ えだまめ	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 みりん		
		牛乳		牛乳							
21	木	かぼちゃとひき肉のフライ			かぼちゃとひき肉のフライ			なたね油		26.3	33.2
		ボン酢あえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢		
		かきたま汁	鶏卵 豆腐 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ		
		ごはん					米				
21	木	牛乳		牛乳						29.4	36.1
		さわらのゆずみそかけ	さわら みそ			ゆず	砂糖 でんぷん		酒 みりん しょうゆ		
		きんぴらごぼう		くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん		なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)		

## ご卒業おめでとうございます



「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

## 令和6年 4月 学校給食献立表(予定)

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
8	月	わかめごはん		わかめ			米			献立・材料等は 予定ですので変更す ることがあります。	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 切干大根 きゅうり	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		かみかみサラダ	するめいか	くきわかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 ポン酢		
9	火	清見オレンジ				清見オレンジ				29.4	36.1
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			酒 しょうゆ みりん		
9	火	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん かつお風味調味料	29.4	36.1
		わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							



給食センターホームページに、こどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。

