

令和6年 3月 こんだてひょう



基山町給食センター
基山小学校 若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をとのえるものになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	調味料・その他	カルシウム(mg) 塩分(g)
1 金	むぎごはん			こめ むぎ		615
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	ポークカレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ りんごピューレ	じゃがいも あぶら	カレールウ ★ディナーカレールウ カレー粉 ソース しょうゆ	272
	グリーンサラダ		キャベツ にんじん ★きゅうり とうもろこし		塩 こしょう 和風ドレッシング	2.1
4 月	ごはん			こめ		632
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	アジフライ 	★アジフライ		あぶら	中濃ソース	309
	セロリともやしのソテー	ぶたにく	もやし セロリ こまつな	ごまあぶら さんおんどう	しょうゆ オイスターソース 塩 唐辛子	1.8
みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	えのき たまねぎ ねぎ		だしパック		
5 火	ごはん			こめ		589
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	ポークシュウマイ	★ポークシュウマイ				303
	ブロッコリーとじゃがいものいためもの はるさめじる	とりにく あつあげ ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ はくさい にんじん しいたけ こまつな	じゃがいも ごまあぶら はるさめ	マギーブイオン 塩 こしょう 中華味 塩 酒 しょうゆ	1.1
6 水	ごはん			こめ		646
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.1
	にくじゃが	ぎゅうにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さんおんどう	しょうゆ 酒 みりん	309
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん たけのこ れんこん しめじ	あぶら さんおんどう	しょうゆ 酒 みりん	1.8
てつこひじき	★てつこひじき					
7 木	コッペパン いちごジャム			★コッペパン ★いちごジャム		627
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	きつねうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	★うどん	だしパック 鰹節 しょうゆ みりん 酒 塩	324
	ささみサラダ	ささみ	★きゅうり もやし にんじん	ごま	酢 しょうゆ パンパンジードレッシング	2.5
8 金	ごはん ふりかけ(さけぼっぼ)			こめ	ふりかけ(さけぼっぼ)	596
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.9
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく ★たまご あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリーンピース	さんおんどう	しょうゆ 酒 みりん 昆布	490
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	さんおんどう	酢 しょうゆ	1.2
11 月	ごはん			こめ		627
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				2.0
	サバのしおやき	★さば			塩	295
	ごまドレッシングサラダ		ごぼう れんこん にんじん キャベツ しょうが	ごま ごまあぶら さんおんどう	ごまドレッシング 酢 しょうゆ	2
なめこのみそしる	とうふ みそ	はくさい にんじん たまねぎ なめこ はねぎ		だしパック		
❀ 6年生 おいおい きゅうしょく ❀ 						
12 火	ごはん			こめ		592
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.4
	カレーコロッケ			★カレーコロッケ あぶら		291
	かいそうサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき かいそうミックス	もやし キャベツ にんじん 		青じそドレッシング	1.1
はくさいのしょうがスープ	ぶたにく	はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう しょうが		鶏がらスープ 塩 しょうゆ マギーブイオン		
13 水	ごはん			こめ		607
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				2.0
	こもちししゃもフライ	★こもちシシャモフライ		あぶら		342
	キャベツのあますあえ	しらすほし かつおぶし	キャベツ もやし にんじん レモンがじゆ う	じょうはくとう	塩 酢	0.7
ちくぜんに	とりにく こうやどうふ	にんじん れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ いんげん	★さといも さんおんどう	みりん しょうゆ 酒		

令和6年 3月 こんだてひょう



基山町給食センター
基山小学校 若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			エネルギー	
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をとのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	調味料・その他	
					鉄(mg)	
					カルシウム(mg)	
					塩分(g)	
14 木	コッペパン			★コッペパン	611	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			4.7	
	とりにくのガーリックやき	とりにく	にんにく パセリ	オリーブオイル	塩 酒 こしょう	319
	なのはなのあえもの		だいこん なのはな もやし にんじん		イタリアンドレッシング	2.3
	クラムチャウダー	★あさり ベーコン みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	じゃがいも ★バター ★はくりきこ	鶏がらスープ マギーブイオン	
❀ 15日 しょうがっこう そつぎょうしき ❀						
18 月	ごはん			こめ	610	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	
	サケのしおやき	★さけ			塩 酒	300
	いそべあえ	のり	しめじ にんじん ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	1.5
	はるやさいと豆のスープ	とりにく だいず	なのはな キャベツ グリンピース たまねぎ	じゃがいも	塩 こしょう マギーブイオン しょうゆ	
19 火	ごはん			こめ	707	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	
	とりのレモンに	とりにく	しょうが パセリ レモンかじゅう	かたくりこ さんおんとう あぶら	酒 しょうゆ	281
	ひじきのいために	ぶたにく ひじき だいず	れんこん にんじん いんげん ごんにやく	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん	1.4
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん えのき こまつな	じゃがいも	鶏がらスープ 塩 しょうゆ	
20日 しゅんぱんのひ						
21 木	ごはん			こめ	597	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.7	
	ちくわのカレーあげ	★ちくわ		★はくりきこ あぶら	カレー粉	309
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	ねりごま ごま さんおんとう	しょうゆ みりん 塩	1.8
	けんちんじる	とうふ とりにく	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	★さといも あぶら	だしパック 塩 しょうゆ	
22 金	むぎごはん			こめ むぎ	766	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6	
	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん にんにく	あぶら	ケチャップ ソース ★ハヤシルウ 塩 こしょう	274
	ポテトサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ ★きゅうり	じゃがいも	エッグケア 酢 塩 こしょう	2.3
	おいわいクレープ			★おいわいクレープ		

給食から、どんなことを学びましたか？

そつぎょう しんきゅう ふしめ むか じき きゅうしよく ところ からだ えいよう
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう
に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの
日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



ねん ふ かえ 1年を振り返って…



あなたはどんな1年になりましたか？