



3月分学校給食献立表



平成25年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー	蛋白質	
1 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	696	28.3	大豆製品 いも類
	さばのみそに はなごりーあえ	さば・みそ かつおぶし	はなごりー(はくさい)	さとう さとう	855	32.3	
	かきたまじる ひしもち	たまご・とうふ	たまねぎ(にんじん)・ねぎ	ひしもち			
4 月	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	615	19.6	乳製品 やさい
	コロック やさいのごまあえ	コロック	キャベツ・はくさい	あぶら ごま・さとう	711	21.7	
	みそしる	とうふ・みそ	(にんじん)・だいこん・ねぎ				
5 火	バターロール	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	606	23.6	さかな 種実類
	オムレツ やさいサラダ	たまご	だいこん(にんじん)・とうもろこし	さとう・あぶら	780	28.5	
	ビーフシチュー ㊤お祝いデザート	ぎゅうにく・スキムミルク	たまねぎ(にんじん)・キャベツ・パセリ お祝いデザート	じゃがいも あぶら			
6 水	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	773	31.6	たまご 緑黄野菜
	ささみチーズフライ ポテトサラダ	とりささみ・チーズ	きゅうり・たまねぎ(にんじん)	パテ・こむぎこ・あぶら じゃがいも・マヨネーズ	900	35.2	
	マーボー豆腐	ぶたミンチ・とうふ・あかみそ	たまねぎ(にんじん)・たけのこ・ねぎ ほうししいたけ・しょうが	さとう・でんぶん・ごまあぶら			
7 木	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・じゃがいも	691	21.9	かいそう こざかな
	グリーンサラダ	ぎゅうにく・みずにだいず	たまねぎ(にんじん)・グリーンピース	あぶら	825	25.1	
			だいこん(キャベツ)・とうもろこし	さとう・あぶら			
8 金	てまきずし(ゆかりすめし てまきのり	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・さとう	631	27.4	さかな いも類
	かにかまぼこ たまごやき ウィナー ツナサラダ	しらすばし のり	あかじそ	マヨネーズ	766	32.7	
	すましじる	かにかまぼこ たまご ウィナー ツナ	キャベツ・たまねぎ				
11 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	593	25.5	たまご 種実類
	ほっけのみりんやき すのもの	ほっけ わかめ	キャベツ・だいこん	さとう	-	-	
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ(にんじん)・いんげん・こんにゃく	じゃがいも・あぶら・さとう			
12 火	パンパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・ドライイン	634	25.2	さかな いも類
	チキンクリスピー ボイルやさい マヨネーズ	とり・にく	ブロッコリー	こむぎこ・あぶら マヨネーズ	861	30.6	
	わかめスープ	わかめ・いとかまぼこ	たまねぎ(にんじん)・えのきたけ				
13 水	小わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	708	28.0	たまご 緑黄野菜
	しょうゆラーメン	ぶた・にく	たまねぎ(にんじん)・キャベツ・ねぎ	ラーメン・ごまあぶら	855	31.6	
	えびパオシュウ ほうれんそうといとかまのソテー	えび いとかまぼこ	たまねぎ ほうれんそう・とうもろこし	ぎょうざのかわ マーガリン			
14 木	ミルクパン やさいのスープに	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・れんにゅう	637	21.6	さかな いも類
	かぼちゃサラダ	ミートボール	キャベツ(にんじん)・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	マヨネーズ・さとう	832	27.6	
			かぼちゃ・たまねぎ(にんじん)				
15 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	713	25.3	たまご 緑黄野菜
	こあじのてんぶら ピーナッツあえ	こあじのてんぶら	キャベツ	あぶら ピーナッツ・さとう	947	27.1	
	ひじきとあつあげのにも ㊤お祝いデザート	なまあげ・ひじき	(にんじん)・いんげん・こんにゃく	さとう お祝いデザート			
18 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	561	22.3	かいそう いも類
	しおやき アーモンドあえ	さば	キャベツ(にんじん)	アーモンド・さとう	657	24.3	
	じゃがいものみそしる	みそ	(にんじん)・だいこん・ねぎ	さとう・あぶら			
19 火	バターパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	-	-	たまご 種実類
	クリームに ツナサラダ	ミートボール・スキムミルク ツナ	たまねぎ(にんじん)・パセリ(キャベツ)・だいこん・きゅうり	マカロニ・じゃがいも・あぶら あぶら	819	27.5	
	キウイフルーツ	キウイフルーツ					
21 木	こくとうパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	630	25.2	さかな 緑黄野菜
	ポークビーンズ キャベツともやしのソテー	ぶた・にく・みずにだいず ベーコン	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース(キャベツ)・もやし	じゃがいも・あぶら・さとう あぶら	828	31.6	
22 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	561	25.3	たまご 種実類
	とりのてりやき とさあえ	とりにく かつおぶし	ほうれんそう(キャベツ)	さとう さとう	688	29.9	
	しらたまじる	あぶらあげ	こまつな・たまねぎ	しらたまもち			
25 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	602	25.5	かいそう 緑黄野菜
	くじらのたつたあげ くるみあえ	くじら	キャベツ・もやし	でんぶん・あぶら・さとう くるみ・さとう	722	29.6	
	みそけんちんじる	とりにく・とうふ・みそ	だいこん(にんじん)・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	さといも			

※7日(木) 東荷小・大和中3年生 給食なし 11日(月) 大和中 給食なし
8日(金) 塩田小 給食なし 19日(火) 東荷小・塩田小・三輪小・岩田小 給食なし

「地産地消」材料の欄の□で囲ってある食材は、光市産の予定です。
※材料の都合により変更することがあります。

卒業生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。

いつも残さず給食を食べてくれて
ありがとうございました。

みなさんの「給食おいしかった!」という言葉
や、カラッポになった食卓は、私たち給食を作
っている者にとって、何よりの宝物になりました。

これからも1日3食しっかり食べて、元気に毎
日を過ごしてくださいね。

おいしい給食
忘れないでね。

光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～