

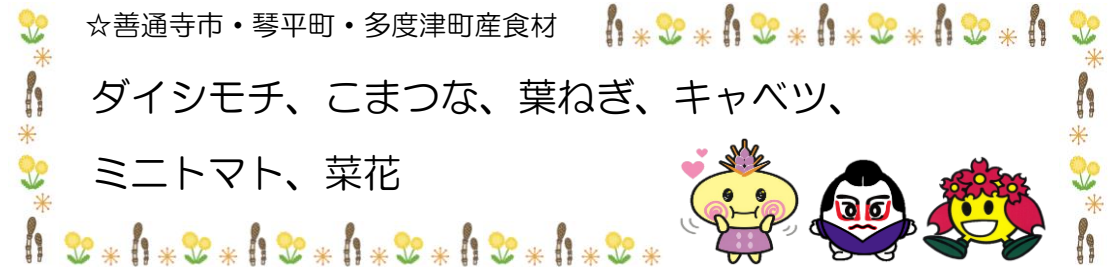
令和3年度 3月 学校給食献立表

普通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名					kcal 年中 小4 中2	
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
1 (火)		セルフおにぎり	さばのみそだれかけきゅうりの土佐あえ ふしめん汁 焼きのり	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん ふしめん	油 ごま	さば みそ かつお節 なた	ちりめんじゃこ のり 牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	梅 しょうが きゅうり たまねぎ だいこん	475 606 732
2 (水)		ごはん(委託)	鶏肉のハーブ焼き ごぼうサラダ ABCスープ いちご	米 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 ドレッシング ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	バジル パセリ にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ いちご	450 582 728
3 (木)		ちらしずし	さわらの七味焼き キャベツと昆布のあえもの 湯葉入りすまし汁 ひなあられ	米 砂糖 ひなあられ	ごま	油揚げ さわら ゆば 豆腐 かまぼこ	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん みつば	ごぼう 干しいたけ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきだけ	473 603 704
4 (金)		カツサンド	荳わかめのスープ かんきつゼリー トマトケチャップ	パン 全粒粉 ゼリー	油	ヒレかつ ベーコン	牛乳 荳わかめ	にんじん ごまつな 葉ねぎ	きゅうり キャベツ エリンギ だけのこ もやし 干しいたけ	431 584 767
7 (月)		ごはん(委託)	厚揚げのねぎソースかけ サニーレタスのナムル うずら卵入り春雨スープ ミニトマト 和三盆糖	米 砂糖 はるさめ 和三盆糖	ごま油 ごま	厚揚げ ベーコン うずら卵	牛乳	サニーレタス にら にんじん 葉ねぎ ミニトマト	白ねぎ しょうが もやし にんにく たまねぎ 干しいたけ	517 670 849
8 (火)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のから揚げ 元気サラダ だいこんのみそ汁 みかんクレープ(小・中) みかんゼリー(幼のみ)	米 ダイシモチ でんぷん 小麦粉 砂糖 クレープ ゼリー	油	鶏肉 ハム かつお節 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ	498 705 802
9 (水)		レーズン パン 幼のみ	豚肉とじゃがいものコンソメ煮 ほうれんそうとコーンのソテー はっさく	パン じゃがいも 砂糖	油	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう コーン エリンギ はっさく	434 592 736	
10 (木)		カラフル ピーンズ カレーライス	じゃこの鉄骨サラダ デコボン	米 ダイシモチ じゃがいも 砂糖	油 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆 金時豆 白いんげん豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんにく えだまめ たまねぎ エリンギ ごぼう コーン きゅうり デコボン	486 633 731	
11 (金)		米粉パン	さけのレモンソテー ポテトサラダ 野菜と肉団子のスープ マネズ タイドレッシング	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	さけ 肉だんご	牛乳	バジル にんじん ごまつな 葉ねぎ	しょうが レモン きゅうり たまねぎ 干しいたけ	466 608
14 (月)		ごはん(委託)	ちくわの天ぷら わけぎあえ けんちん汁 清見オレンジ	米 小麦粉 米粉 砂糖	油	ちくわ てんぷら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	わけぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう オレンジ	470 615 757
15 (火)		チキン ライス	オムレツ キャベツとしめじのソテー コーンクリームスープ バナナチップス	米 じゃがいも コーン チ	油	鶏肉 オムレツ ベーコン 白いんげん豆 豆腐 豆乳 クリーム	牛乳	にんじん ごまつな	グリーンピース たまねぎ キャベツ もやししめじ コーン バナナ	508 646 741

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名					kcal 年中 小4 中2	
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
16 (水)		ごはん(委託)	肉じゃが 野菜のごま酢あえ いかなごの佃煮 いよかん	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	牛肉 ハム	牛乳 いかなご	にんじん 葉ねぎ ごまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし いよかん	476 605 746
17 (木)		きつね うどん	かぼちゃの鹿の子揚げ 青りんごゼリー	うどん 砂糖 パン粉 ゼリー	油	油揚げ なた	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	だいこん たまねぎ	499 636 721
18 (金)		バター ロールパン	菜花入りソーススパグッティ 大根サラダ ココアピーンズ(小・中)	パン スパグッティ 砂糖	油 ごま油	牛肉 ちくわ かつお節 大豆	牛乳 わかめ 荳わかめ こんぶのり	にんじん 菜花	キャベツ しめじ たまねぎ にんにく だいこん コーン	480 617 731
22 (火)		麦ごはん	メルルーサの甘酢あんかけ もやしの中華あえ もずくスープ	米 大麦 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	メルルーサ ベーコン	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ しょうが きゅうり もやし エリンギ	480 632 738
23 (水)		黒糖パン	じゃがいものチーズ焼き 煮干し ミネストローネ	パン 黒糖 じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリーブ油	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 煮干し	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんにく	429 591 726
24 (木)		ダイシモチ ごはん	手作りハンバーグ 野菜のしそあえ 豆腐のみそ汁	米 ダイシモチ パン粉	ドレッシング	牛肉 豚肉 豆腐 なた みそ	牛乳	にんじん ごまつな しそ 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	625

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。
 ※市内・町内産の食材には下線を引いています。



本年度も給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。
 そして、卒園・卒業を迎えるみなさん、おめでとうございました。
 学校給食センターでは、子どもたちの成長と健康のために給食を提供してまいりました。
 子どもたちの今後のご健勝とご多幸をお祈りするとともに、来年度もおいしく、安心な給食づくりに努めます。

