令和　4　年度

3月　給食献立予定表

No.1　沼津市立愛鷹小学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質 特定7品目 小麦	そば	卵	乳	花生	落	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく） ビタミンC（食物繊維）	き 主にエネルギーのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	栄養価 中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
ひなまつり こんだて	1・水	セルフごもくずし（ごはん）													こめ				
		（ぐ）									あぶらあげ		にんじん	たけのこ　れんこん ほししいたけ	じょうはくとう		みりん　しょうゆ　さけ わふうだし		
		（あわせず）													さとう		こめず　しお	603	783
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう		しょうが				23.6	28.1
		ぶりのてりやき									ぶり						みりん　しょうゆ　さけ	25.2	24.1
		なばなのかきたまじる									たまご　とうふ かまぼこ		なばな	だいこん	じゃがいもでんぷん		しょうゆ　さけ　しお こんぶだし　かつおだし	301	319
		ひなあられ										こんぶ あおのり	ほうれんそう トマト　パプリカ		うるちまい さとう　でんぷん		しお		
浮中 3年なし	2・木	わかめごはん リクエスト										わかめ			こめ　さとう	こめあぶら	しお　さけ		
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう							
		ハンバーグの たまねぎソースがけ									とりにく　ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく　しょうが	さとう さんおんとう	ラード こめあぶら	しお さけ　しょうゆ　みりん	679	819
		とんじる									ぶたにく　とうふ あぶらあげ あかみそ　しろみそ	西浦産	にんじん	だいこん　こんにゃく **ねぶかねぎ**	じゃがいも		こんごうぶしだし （さば・いわし・かつお）	26.1 26.5 496	31.2 25.8 561
		くだもの　リクエスト												**じゅたろうみかん**					
浮中 3年なし	3・金	ごはん													こめ				
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう						683	822
		いかのさらさあげ　リクエスト									いか			しょうが	じゃがいもでんぷん	こめあぶら	しょうゆ　さけ　しお　カレーこ	27.9	32.4
		ごまずあえ											ほうれんそう	キャベツ	じょうはくとう	ごま	しょうゆ　じゅんまいす	23.9	22.6
		にくじゃが									ぶたにく		にんじん	たまねぎ いとこんにゃく	じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	しょうゆ　みりん わふうだし　こんぶだし	320	339
	6・月	ごはん													こめ				
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう							
		スタミナやきにく リクエスト									ぶたにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく　しょうが	じゃがいもでんぷん	こめあぶら ごま	しょうゆ　さけ トウバンジャン　テンメンジャン	610 27.9	727 32.6
		ボイルドキャベツ												キャベツ				28.9	27.6
		わかめスープ									うずらたまご とうふ	わかめ		もやし		ごまあぶら	チンタン　チキンブイヨン　しお ちゅうかスープ　しょうゆ　白こしょう	309	328
		つくだにのり										のり ※えび・かにが混ざる漁法で採取			さとう　みずあめ		しょうゆ　す		
ふるさと給食の日	7・火	まっちゃあげパン　リクエスト										だっしふんにゅう			パン　じょうはくとう	こめあぶら	**まっちゃ**		
		【浮中のみ】ロールパン										だっしふんにゅう			パン	ぬまづ産			
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう						620	799
		ぶたにくのポトフ									ぶたにく		にんじん	たまねぎ　だいこん セロリ　にんにく　しょうが	じゃがいも こめこマカロニ	こめあぶら	とりガラスープ　しお 白ワイン　白こしょう	27.2 34.3 370	33.1 31.4 399
		くきわかめのサラダ　リクエスト										くきわかめ		キャベツ　とうもろこし	じょうはくとう	ごまあぶら	じゅんまいす　しお　しょうゆ		
		アーモンドこざかな										かたくちいわし			さとう	アーモンド　ごま	しょうゆ		
	8・水	**ごこくまい**ごはん													こめ		こんぶだし		
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう						627	755
		やきしおざけ									しおざけ							23.5	30.2
		すきやきふうにもの									ぎゅうにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ　しらたき ねぶかねぎ	さんおんとう	こめあぶら	しょうゆ　さけ　みりん こんぶだし	35.0 309	34.9 329
	9・木	ナン　リクエスト													こむぎこ　さとう	ショートニング	しお		
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう							
		キーマカレー　リクエスト									ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ　セロリ しょうが　にんにく		こめあぶら	赤ワイン　カレールー　とりがらスープ カレーこ　ターメリック　チンタン チャツネ　しお　黒こしょう　クミン	618 28.5 36.6 313	760 34.4 34.6 334
		エビフライ　リクエスト ちゅうのうソースがけ									えび だいずこ				パン粉　でんぷん こむぎこ　さとう	こめあぶら	しお ちゅうのうソース		
		ボイルドサラダ											ほうれんそう	キャベツ	じょうはくとう	こめあぶら	りんごす　しお　白こしょう		
浮中 3年なし・愛小 なかよし なし	10・金	ソフトめん													ソフトめん				
		ミートソース　リクエスト									ぎゅうにく　ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ　にんにく しょうが	じょうはくとう	こめあぶら	赤ワイン　ナツメグ　とりがらスープ しお　白こしょう　デミグラスソース トマトケチャップ　ローリエ	612 26.4	749 34.5
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう						32.2	30.2
		だいずとこざかなのからあげ									だいず	かたくちいわし			じゃがいもでんぷん	こめあぶら	しお　白こしょう	365	393
		コールスローサラダ												キャベツ　とうもろこし レモンかじゅう	じょうはくとう	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	しお		
	13・月	せきはん									あずき				うるちまい　もちごめ				
		ごましお														ごま	しお		
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう						664	782
		とりのからあげ　リクエスト									とりにく			にんにく　しょうが	じゃがいもでんぷん	こめあぶら	しょうゆ　さけ　みりん	21.5	25.4
		なるととやさいのみそしる									とうふ　なると あかみそ　しろみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし			こんごうぶしだし） （さば・いわし・かつお	30.5 335	29.2 342
		お祝いデザート　リクエスト									とうにゅう だいずこ			いちごピューレ	こめこ　さとう みずあめ	しょくぶつあぶら			
浮小 なし・浮中 3年なし	14・火	セルフホットドック（ロールパン）										だっしふんにゅう			パン				
		（フランクフルトソーセージ）									フランクフルト						トマトケチャップ　ウスターソース 赤ワイン　スープストック	606	622
		リクエスト（キャベツソテー）												キャベツ		オリーブオイル	しお　白こしょう	23.6 41.6 306	31.4 40.4 333
		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう							
		とうにゅうコーンスープ									とうにゅう ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし		こめあぶら	とりガラスープ　しお 白ワイン　白こしょう		

卒業生のみなさんからのリクエストをとりいれました。

朝ごはん！

はやね　はやおき　あさごはん

都合により食材が変更になる場合があります。