令和3年度

3月　きゅうしょくこんだて表（小学校）

紀の川市立　粉河学校給食センター

今の学年（クラス）の友だちと食べる給食も、残りわずかになりました。しっかりとよく味わって食べてくださいね。

1（火）　542kcal

△ ぎゅうにゅう
○ ごはん
さけのしおやき
△ さけ　1きれ
ひじきのにもの
△ ひじき 2.6　□にんじん 7
△ さつまあげ 7　□いんげん 5
□ てづくりこんにゃく 10
○ あぶら　○さとう
みりん　さけ
こいくちしょうゆ　だし
ぶたじる
△ ぶたにく 10　□ごぼう 8
□ はくさい 20　□だいこん 20
□ にんじん 8　□ねぎ 3
てづくりみそ　みそ
だし

2（水）　661kcal

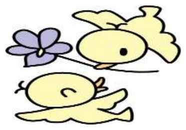
△ ぎゅうにゅう
○ カットパン
ツナサンド
△ ツナ 20　□キャベツ 30
□ きゅうり 20　□にんじん 3
しお　こしょう
す　マヨネーズ
かぼちゃひきにくフライ
□ かぼちゃひきフライ 1こ
○ あげあぶら 4
やさいスープ
△ とりももにく 10　□たまねぎ 20
□ にんじん 6　□だいこん 20
□ ブロッコリー 8
ブイヨン　しお
こしょう

3（木）　584kcal

△ ぎゅうにゅう
ぎゅうにくとごぼうのおまぜ
○ こめ　○さとう
す　こぶちゃ　△ぎゅうにく 13.5
△ ぶたにく 13.5　□ごぼう 20
□ えだまめ 6　□にんじん 10
○ ごま 2　□しょうが 1
さけ　○さとう
しお　こいくちしょうゆ
ふとえのきのすましじる
△ わかめ 0.6　□えのきたけ 10
□ ねぎ 5　○ふ 2
うすくちしょうゆ　みりん　だし　しお
なばなのごまあえ
□ はくさい 28　□ほうれんそう 7
□ なばな 10　○ごま 0.5
○ すりごま 0.5　○さとう
こいくちしょうゆ
○ **おひなさまゼリー　1こ**

4（金）　761kcal

△ ぎゅうにゅう
カレーライス
○ こめ　○むぎ
△ ぶたにく 12　□たまねぎ 80
○ じゃがいも 40　□にんじん 15
□ にんにく 0.4　○あぶら
カレールウ　カレーこ
ソース
とんかつ
△ とんかつ 1こ　○あげあぶら 4
パリポリサラダ
□ だいこん 13　□きゅうり 15
□ にんじん 5　□ふくじんづけ 8
こいくちしょうゆ　す



7（月）　624kcal

△ ぎゅうにゅう
○ ごはん
てづくりとうふハンバーグ
△ ぶたひきにく 26　△とりひきにく 13
△ とうふ 32　□たまねぎ 12
○ パンこ 4.5　あかワイン
○ さとう　しお　くろこしょう
ケチャップ　とんかつソース
ゆでじゃが
○ じゃがいも 45　しお
コンソメスープ
△ とりももにく 10　□れんこん 8
□ ちんげんさい 10　□たまねぎ 20
□ えのきたけ 7　□にんじん 6
コンソメ　しお　こしょう

8（火）　660kcal

△ ぎゅうにゅう
○ ごはん
ぎゅうにくのスタミナいため
△ ぎゅうにく 65　□しょうが 1.6
さけ 3.5　○あぶら 0.3
□ たまねぎ 37　□もやし 22
□ ニラ 5　□にんにく 1
○ かたくりこ　しお
みそ　トウバンジャン
オイスターソース　こいくちしょうゆ
△ **あつやきたまご　1こ**
はたまねぎのみそしる
△ あぶらあげ 5　□キャベツ 22
□ にんじん 6　□はたまねぎ 20
てづくりみそ　みそ　だし

9（水）　656kcal

△ ぎゅうにゅう
○ こくとうパン
とりにくときのこのトマトに
△ とりももにく 38　□しめじ 10
□ エリンギ 7　□たまねぎ 50
○ じゃがいも 28　□いんげん 6
□ トマト 10　□にんにく 0.3
○ あぶら　○さとう
しろワイン　ソース　ケチャップ
ブイヨン　しお　こしょう
なばなのスパゲティソテー
○ スパゲティ 25　△ベーコン 4
□ なばな 10　□たまねぎ 15
□ にんにく 0.1　○オリーブオイル
うすくちしょうゆ　コンソメ
しお　くろこしょう
□ **いちご　2こ**

10（木）　709kcal

△ ぎゅうにゅう
○ げんりょうごはん
うどん
○ うどん　△とりももにく 10
△ あぶらあげ 7　□にんじん 6
□ はくさい 20　□たまねぎ 15
□ ながねぎ 8　□しめじ 5
うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ
さけ　だし
ちくわのいそべあげ
△ ちくわ 1きれ　○てんぷらこ
△ あおのり　○あぶら
せとふうみふりかけ　1ふくろ

11（金）　661kcal

ジョア（プレーン）
△ ジョア 1ぽん
ハヤシライス
○ こめ　○むぎ
△ ぶたにく 25　□たまねぎ 80
□ にんじん 13　□しめじ 5
○ じゃがいも 24　□トマト 8
○ あぶら　○さとう
ハヤシルウ　コンソメ
こしょう　ケチャップ
ビーンズサラダ
△ だいず 11　□えだまめ 9
□ にんじん 5.5　□コーン 11
○ さとう
こいくちしょうゆ　マヨネーズ

14（月）　647kcal

△ ぎゅうにゅう
○ ごはん
ホイコウロウ
△ ぶたにく 40　□にんじん 10
△ あつあげ 25　□キャベツ 65
□ ピーマン 6.5　□しいたけ 5.5
□ ながねぎ 10　□にんにく 0.7
○ あぶら　さけ
○ さとう　○かたくりこ
トウバンジャン　テンメンジャン
あかみそ　みそ
こいくちしょうゆ　くろこしょう
イカリングフライ
△ イカリング 1こ　○あげあぶら
ちゅうかふうはるさめサラダ
□ きゅうり 13　○はるさめ 4.5
△ ハム 6　△ひじき 0.5
○ さとう 0.7　○ごまあぶら
こいくちしょうゆ　す　からし

15（火）　588kcal

△ ぎゅうにゅう
○ ごはん
にくじゃが
△ ぶたにく 25　□いとこんにゃく 30
○ じゃがいも 60　□たまねぎ 50
□ にんじん 10　□いんげん 4
○ さとう　さけ
みりん
こいくちしょうゆ　だし
ゆずふうみサラダ
□ キャベツ 30　□こまつな 15
△ ツナ 7　□ゆず
○ さとう　こいくちしょうゆ
きのこのつくだに
□ えのきたけ 30　みりん
こいくちしょうゆ　す

16（水）　585kcal

△ ぎゅうにゅう
○ コッペパン
しろみざかなフライ
△ しろみさかなフライ 1きれ
○ あぶら
こぶくろソース
ごぼうサラダ
□ ごぼう 16　□きゅうり 22
□ コーン 10　○ごま 0.5
○ ねりごま　しお
マヨネーズ　こいくちしょうゆ
コンソメスープ
△ とりももにく 10　○じゃがいも 20
□ たまねぎ 25　□ほうれんそう 6
□ にんじん 6　コンソメ
しお　こしょう

17（木）　619kcal

△ ぎゅうにゅう
チキンライス
○ こめ　○あぶら
△ とりももにく 20　□たまねぎ 30
□ いんげん 8　コンソメ
ケチャップ　ソース
しお　くろこしょう
ちゅうかスープ
□ こまつな 10　ミートボール 25
□ もやし 16　□にんじん 8
□ たまねぎ 15　□しめじ 5
○ ごまあぶら
ちゅうかスープ　とりガラスープ
しお　うすくちしょうゆ
○ **そつぎょうおいわいケーキ　1こ**

18（金）

そつぎょうしき

21（月）

春　分　の

22（火）　569kcal

△ ぎゅうにゅう
○ わかめごはん
やさいのたいたん
△ ぶたにく 15　□にんじん 8
□ はくさい 75　□えのきたけ 6
□ たまねぎ 36　△あぶらあげ 7
△ うずらたまご 16　△かつおぶし 0.7
○ さとう　○ごまあぶら
○ あぶら　こいくちしょうゆ
バンバンジーサラダ
△ ささみフレーク 8　□きゅうり 15
□ にんじん 4　□コーン 4
□ キャベツ 15　○ごま 0.3
○ ごまあぶら
ごまドレッシング　こいくちしょうゆ
□ **デコポン　1きれ**

23（水）　663kcal

△ ぎゅうにゅう
○ コッペパン
ささみのレモンソース
△ ささみ 2こ　さけ
○ あげあぶら　○かたくりこ
○ こむぎこ　□レモン
○ さとう　こいくちしょうゆ
イタリアンサラダ
□ キャベツ 20　□もやし 10
□ コーン 5　□きゅうり 10
イタリアンドレッシング
ミネストローネ
△ ベーコン 8　□たまねぎ 30
○ じゃがいも 27　□にんじん 10
□ いんげん 6　□トマト 16
□ にんにく 0.4　○オリーブオイル
○ さとう
ブイヨン　しお　こしょう

3月の紀の川市産の野菜は・・・
きゃべつ、白菜、にんじん、大根、ほうれん草、小松菜、葉ねぎ、長ねぎ、葉玉ねぎ、玉ねぎ

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

手作りみそ（四季グループ）

手作りこんにゃく（四季グループ）

フルーツ給食
9（水）　いちご
22（火）　デコポン
23（水）　レモン

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○‥おもにエネルギーのもとになる食品		△‥おもに体をつくるもとになる食品		□‥おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。