



3月

すこやかすくーるらんち



※物質の都合により献立を変更する場合があります。



甲奴学校給食共同調理場

※



は牛乳を表しています。

月			火			水			木			金																																
3 ☆ひなまつりこんだて☆ ひなあられ ブロッコリーの おかかチーズあえ まぜこみいなり ごはん あかだし			エネルギー 小学校 629kcal 中学校 777kcal 家庭でおぎないたいもの 海藻類			4 あらめサラダ ごはん こうやどうふの うまに			エネルギー 小学校 606kcal 中学校 757kcal 家庭でおぎないたいもの 色の濃い野菜			5 ポテトサラダ もちむぎ ごはん マーボー はるさめ			エネルギー 小学校 684kcal 中学校 847kcal 家庭でおぎないたいもの 乳製品			6 ほうれんそうの あえもの ごはん とりのからあげ もずくスープ			エネルギー 小学校 676kcal 中学校 949kcal 家庭でおぎないたいもの 芋類			7 きりぼしだいごんの サラダ ごはん さばのソースに かきたまじる			エネルギー 小学校 661kcal 中学校 803kcal 家庭でおぎないたいもの きのこ類																	
赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる			赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる			赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる																				
ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ チーズ かつおぶし みそ			にんじん しいたけ きぬさや キャベツ ブロッコリー コーン だいこん えのきたけ ねぎ			こめ さとう ごま ノンエッグマヨ ひなあられ			ぎゅうにゅう えだまめ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ			こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも			ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく みそ だいず ウィンナー			にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ きゅうり			こめ もちむぎ ノンエッグマヨ じゃがいも あぶら でんぶん さとう			ぎゅうにゅう とりにく ハム もずく とうふ			ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが にんにく コーン たまねぎ えのきたけ だいこん			こめ こめこ あぶら さとう			ぎゅうにゅう さば ハム たまご			だいこん はくさい しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ			こめ むぎ さとう ごま じゃがいも					
10 もやしの カレーあえ むぎごはん だいこんの そばろに			エネルギー 小学校 607kcal 中学校 747kcal 家庭でおぎないたいもの 種実類			11 こんぶあえ ごはん とりの てりやき みそしる			エネルギー 小学校 578kcal 中学校 704kcal 家庭でおぎないたいもの くだもの			12 ホキとだいのすの チリソース もちむぎ ごはん ふわふわ たまごスープ			エネルギー 小学校 615kcal 中学校 757kcal 家庭でおぎないたいもの 乳製品			13 マカロニサラダ わかめごはん とりじゃが			エネルギー 小学校 636kcal 中学校 784kcal 家庭でおぎないたいもの 色の濃い野菜			14 カレーライス ごはん オーロラ サラダ			エネルギー 小学校 585kcal 中学校 720kcal 家庭でおぎないたいもの 大豆製品																	
赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる			赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる			赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる																				
ぎゅうにゅう とりにく ちくわ がんもどき ハム			だいこん にんじん しょうが いんげん もやし ぶなしめじ ほうれんそう			こめ むぎ こんにゃく さとう			ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ みそ わかめ			はくさい にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			こめ さとう じゃがいも			ぎゅうにゅう ホキ だいず とうふ たまご わかめ			たまねぎ えだまめ にんじん にんにく ブロッコリー しょうが えのきたけ			こめ もちむぎ あぶら でんぶん パンこ さとう			ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ			にんじん たまねぎ いんげん キャベツ コーン			こめ じゃがいも しらたき さとう マカロニ ノンエッグマヨ			ぎゅうにゅう とりにく			たまねぎ ぶなしめじ にんじん しょうが にんにく えだまめ キャベツ コーン ブロッコリー			こめ じゃがいも あぶら さとう		
17 こまつな ちゅうかあえ あげぎょうざ むぎごはん わかめスープ			エネルギー 小学校 609kcal 中学校 748kcal 家庭でおぎないたいもの たまご			18 ☆小学校卒業お祝いこんだて☆ おいおい ゼリー りっちゃん サラダ ホキのパンこ やき せきはん すましじる			エネルギー 小学校 615kcal 中学校 775kcal 家庭でおぎないたいもの 芋類			19 わふうサラダ もちむぎ ごはん こうやどうふの たまごとし			エネルギー 小学校 624kcal 中学校 767kcal 家庭でおぎないたいもの 大豆製品			20 春分の日			21 ほうれんそうの ごまあえ むぎごはん アジフライ だいこんの みそしる			エネルギー 小学校 607kcal 中学校 746kcal 家庭でおぎないたいもの 乳製品																				
赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる			赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる			赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる																				
ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナ わかめ			こまつな だいこん コーン たまねぎ えのきたけ にんじん			こめ むぎ あぶら さとう ごま			ぎゅうにゅう ホキ チーズ ハム かつおぶし こんぶ とうふ あずき			キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ねぎ パセリ			こめ もちごめ ノンエッグマヨ パンこ さとう ゼリー			ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく ツナ わかめ			たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし			こめ じゃがいも あぶら さとう			ぎゅうにゅう アジフライ とうふ みそ			ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ			こめ むぎ あぶら ごま さとう											
24 ささみサラダ むぎごはん あつあげの カレーに			エネルギー 小学校 632kcal 中学校 給食なし 家庭でおぎないたいもの こざかな			25 おかかあえ ごはん とりの しおこうじやき みそしる			エネルギー 小学校 603kcal 中学校 給食なし 家庭でおぎないたいもの いも類			3月 使用予定の ふるさと食材 しょうさい			3月 使用予定の ふるさと食材 しょうさい			卒業進級 おめでとう																										
赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる			赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる			赤 おもに体を作る			緑 おもに体の調子を整える			黄 おもにエネルギーになる																				
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず とりにく			たまねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん キャベツ ほうれんそう もやし			こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま			ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ わかめ			キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ			こめ			ほうれんそう もちむぎ しいたけ																										



3月3日(月)				3月4日(火)				3月5日(水)				3月6日(木)				3月7日(金)				3月10日(月)				3月11日(火)				3月12日(水)				3月13日(木)				3月14日(金)				3月17日(月)				3月18日(火)							
混ぜ込みいなりごはん ブロックリーのおかかチーズ和え 赤だし ひなあられ								ごはん 高野豆腐のうま煮 あらめサラダ				もち麦ごはん マ-ポー春雨 ポテトサラダ				中・赤飯 小:ごはん 中:赤飯 鶏のから揚げ ほうれんそうの和え物 もずくスープ (お祝いデザート)				麦ごはん さばのソース煮 切り干し大根のサラダ かきたま汁				麦ごはん だいこんのそぼろ煮 もやしのカレー和え				ごはん 鶏の照り焼き 昆布和え 味噌汁				もち麦ごはん ホキと大豆のチリソース ふわふわ卵スープ				わかめごはん 鶏じゃが マカロニサラダ				カレーライス オーロラサラダ				麦ごはん 揚げごぼう りっちゃん中華和え わかめスープ				小:赤飯 中:ごはん ホキのパン粉焼き りっちゃんサラダ すまし汁 (小祝いデザート)			
食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量	食品名		小分量	中分量												
牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206	牛乳		206	206												
米		65	84.5	米		70	91	米		57	74.1	米		50	65	米		65	84.5	米		65	84.5	米		70	91	米		70	91	米		65	84.5	米		70	91												
強化米		0.1	0.13	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		6	7.8	強化米		6	7.8	強化米		0.2	0.3	強化米		0.2	0.3	強化米		6	7.8	強化米		0.2	0.26												
出し昆布		0.7	0.91					もち麦		14	18	もち麦		20	26	強化米		0.2	0.26	強化米		0.2	0.26				もち麦		14	18	炊き込みわかめ		2	3	強化米		0.2	0.26													
酒		1.5	1.95	高野豆腐		8	10					あずき		8	10				鶏もも肉		40	50.0				鶏むね肉		25	33				鶏むね肉		25	33	ホキ		40	50											
三温糖		4	5.2	鶏むね肉		15	20	はるさめ		7	9	塩		0.8	1	さば		40	50	鶏ミンチ		25	33	漬口醤油		5	6.5	粉付きホキ角切り		35	46	鶏むね肉		20	26	じゃがいも		25	33												
米酢		7.5	9.75	でん粉		0.3	0.39	厚揚げ		30	39	おろししょうが		1.5	1.95	おろししょうが		0.5	0.5	みりん		3	3.9	乾だいず		5	7	じゃがいも		40	52	たまねぎ		40	52	油		5	6.5												
塩		0.45	0.585	油		3	4	サラダ油		0.5	0.6	鶏もも肉		50	60	三温糖		3.5	4.55	サラダ油		1	1	三温糖		1	1.3	油		4	5	にんじん		20	26	ぶなしめじ		13	17												
油揚げ		9	11.7	ゆでだいず		15	20	おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9												
にんじん		3	3.9	むきえだまめ		7	9	おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9	1 おろししょうが		0.7	0.9												
乾しいたけ		1	1.3	じゃがいも		20	26	豚ミンチ		10	13	酒		2	3	酒		2	3	酒		2	3	酒		2	3	酒		2	3	酒		2	3	酒		2	3												
きぬさや		4	5.2	にんじん		8	10	鶏ミンチ		5	7	漬口醤油		2	3	漬口醤油		2	3	漬口醤油		2	3	漬口醤油		2	3	漬口醤油		2	3	漬口醤油		2	3	漬口醤油		2	3												
三温糖		3.5	4.55	たまねぎ		30	39	だいずクラッシュ		6	8	米粉		8	10	米粉		8	10	米粉		8	10	米粉		8	10	米粉		8	10	米粉		8	10	米粉		8	10												
漬口醤油		3.5	4.55	カットいんげん		4	5	にんじん		10	13	油		5	7	切干だいこん		5	7	切干だいこん		5	7	切干だいこん		5	7	切干だいこん		5	7	切干だいこん		5	7	切干だいこん		5	7												
みりん		2.5	3.25	焼きちくわ		25	33	たまねぎ		7	9	たまねぎ		25	33	チキンハム		5	6.5	三温糖		1.8	2.34	水		0.3	0.4	おろししょうが		0.5	0.6	おろししょうが		0.5	0.6	おろししょうが		0.5	0.6												
白ごま		1	1.3	三温糖		2.8	4	乾しいたけ		0.5	0.6	ほうれんそう		10	13	はくさい		25	32.5	漬口醤油		4	5	ケチャップ		12	16	みりん		1	1	ウスターソース		0.5	0.65	プロコリー冷凍		5	6.5												
ブロックリー冷凍		10	13	漬口醤油		4.6	6	三温糖		0.8	1	キャベツ		30	39	チンゲンサイ		8	10.4	漬口醤油		1	1	だいこん		20	26.0	三温糖		2.2	3	水		25	33	ケチャップ		1	1												
キャベツ		35	45.5	水		80	104	漬口醤油		3.5	5	ホールコーン冷凍		4	5	すりごま		1	1.3	削り節		1.5	2	たまねぎ		20	26.0	酒		0.5	1	マカロニ		10	13	チキンハム		6	8												
ホールコーン冷凍		4	5.2	削り節		1.5	2	中華だし		1.2	2	チキンハム		5	7	三温糖		1.8	2.34	水		35	46	じゃがいも		20	26.0	トウモロコシ		0.06	0	キャベツ		20	26	スバゲティ		3	4												
サイコロチーズ		5	6.5					でん粉		1	1	漬口醤油		2	3	米酢		2.7	3.51	水		5	7	えのきたけ		10	13	にんじん		5	7	キャベツ		30	39	カットわかめ		0.8	1.04												
かつお節		0.7	0.91	あらめ		1.5	2	わさ		0.5	0.6	水		30	39	塩		0.2	0.3	米酢		2.8	3.64	もやし		20	26	ぶなしめじ		5	7	たまねぎ		0.5	0.65	きゅうり		5	6.5												
ノンエッグマヨ		6.5	8.45	三温糖		0.5	1	水		30	39	塩		0.2	0.3	米酢		2.8	3.64	もやし		20	26	ぶなしめじ		5	7	たまねぎ		0.5	0.65	きゅうり		5	6.5	きゅうり		5	6.5												
漬口醤油		0.7	0.91	漬口醤油		1	1	ごま油		0.5	0.6	三温糖		1	1	じゃがいも		20	26	カレー粉		0.3	0.4	油揚げ		5	6.5	豆腐		25	33	ノンエッグマヨ		12	15.6	漬口醤油		0.6	0.78												
				キャベツ		35	46					たまねぎ		20	26	チキンハム		4	5	みそ		8.5	11.1	豆腐		20	26	塩		0.12	0	ノンエッグマヨ		6	8	塩		0.15	0.195												
豆腐		25	32.5	きゅうり		5	7	じゃがいも		45	59	もずく		13	17	えのきたけ		10	13	にんじん		10	13	だしりこ		3	3.9	パン粉		1	1	ごしょう		0.02	0	米酢		0.5	0.65												
えのきたけ		10	13	サイコロチーズ		5	7	きゅうり		5	7	豆腐		15	20	ぶなしめじ		10	13	ぶなしめじ		5	7	水		120	156.00	たまねぎ		25	33				三温糖		0.5	0.65													
だいこん		35	45.5	サラダ油		0.3	0.4	0		10	13	たまねぎ		20	26	にんじん		10	13	ほうれんそう		5	7				えのきたけ		5	7				塩		0.15	0.195														
ねぎ		3	3.9	米酢		1.8	2	ウインナー		7	9	だいきん		10	13	卵		15	20	漬口醤油		0.8	1				カットわかめ		0.5	1				コンソメ		1.5	2														
だしりこ		3	3.9	三温糖		0.5	1	塩		0.2	0.3	0		5	7	三温糖		0.8	1								塩		0.2	0				ごしょう		0.02	0														
赤みそ		9	11.7	漬口醤油		1.3	2	ごしょう		0.02	0	えのきたけ		5	7	漬口醤油		0.8	1								ごしょう		0.02	0				ごしょう		0.02	0														
白みそ		2	3	塩		0.08	0	米酢		0.2	0	薄口醤油		4	5	塩		0.08	0								でん粉		0.03	0				水		120	156														
みりん		1	1					ノンエッグマヨ		10	13	塩		0.1	0	削り節		3	4								水		120	156																					
水		120	156									だしりこ		3	4	水		120	156																																
ひなあられ		10	13									お祝いいちごゼリー		40.0	52																																				

3月19日(水)			3月20日(木)			3月21日(金)			3月24日(月)			3月25日(火)			
もち麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ						麦ごはん アジフライ ほうれんそうのごま和え だいこんの味噌汁			麦ごはん 厚揚げのカレー煮 ささみサラダ			ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き おかか和え 味噌汁			
食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	
牛乳	206	206				牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	
						米	65	84.5	米	65	84.5	米	70	91	
米	57	74.1		麦	6	7.8	麦	6	7.8	麦	6	7.8	強化米	0.2	0.3
強化米	0.2	0.3		強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26			
もち麦	14	18													
高野豆腐	10	13				アジフライ	40	50	豚もも肉	15	19.5	鶏もも肉	50	65	
卵	30	39				油	8	10.4	厚揚げ	50	65	酒	0.5	1	
鶏むね肉	15	20							たまねぎ	30	39	塩こうじ	5	7	
じゃがいも	20	26				ほうれんそう	10	13	にんじん	15	19.5	キャベツ	20	26	
たまねぎ	40	52				キャベツ	30	39	乾しいたけ	1	1.3	ブロックリー冷凍	20	26	
にんじん	10	13				にんじん	5	6.5	ゆでだいず	10	13	焼きちくわ	7	9	
乾しいたけ	0.5	1				すりごま	1	1.3	ちぎりこんにやく	25	32.5	にんじん	5	7	
サラダ油	0.5	1				三温糖	0.5	0.65	カットいんげん	5	6.5	かつお節	0.5	1	
漬口醤油	4.5	6				薄口醤油	1.5	1.95	サラダ油	0.5	0.65	薄口醤油	1.5	2	
三温糖	3.5	5							削り節	1	1.3				
酒	1	1				だいこん	30	39	漬口醤油	4	5.2	豆腐	12	16	
塩	0.1	0				にんじん	5	6.5	みりん	1	1.3	たまねぎ	25	33	
削り節	1.6	2				たまねぎ	25	32.5	アレルギー用カレールウ	4	5.2	にんじん	5	7	
水	35	46				えのきたけ	5	6.5	カレー粉	0.8	1.04	えのきたけ	6	8	
						ぶなしめじ	5	6.5				ぶなしめじ	12	16	
まぐろ水煮	10	13				豆腐	20	26	ささみ水煮	10	13	カットわかめ	0.8	1	
ほうれんそう	8	10				だしりこ	3	3.9	だいこん	20	26	油揚げ	7	9	
キャベツ	25	33				みそ	8	10.4	にんじん	5	6.5	みそ	8.5	11	
にんじん	5	7				水	120	156	ほうれんそう	15	19.5	だしりこ	3	4	
もやし	15	20							キャベツ	15	19.5	水	120	156	
カットわかめ	0.5	1							もやし	5	6.5				
サラダ油									薄口醤油	2.2	3				
米酢	1	1							三温糖	1	1				
漬口醤油	1	1							米酢	2.2	3				
三温糖	0.1	0							すりごま	1	1				
塩	0.2	0													