

3月こんだてひょう

令和6年 大宮小学校

※ 諸事情により献立を変更する事があります。

区分 日曜日	献立名		使用材料			エネルギー kcal たんぱく質	
	主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品		熱や力になる食品
				(赤の食品)	(緑の食品)		(黄の食品)
1 (金)	大紀町スペシャルメニュー むぎ麦ごはん	牛乳	鯛の塩こうじ焼き 三重なばなのあえもの けんちん汁 いちご	鯛 豆腐 鶏肉	にんじん みま 三重なばな しめじ ごぼう ねぎ いちご	こめ 小麦 さとう あぶら 油 じゃがいも ごま油 ごま	571 29.1
4 (月)	ビビンバ	牛乳	チンゲン菜のスープ	ぶた肉 豆腐 鶏卵	にんじん にんにく もやし ほうれん草 しょうが えのきたけ チンゲン菜 たまご 玉ねぎ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 ごま	574 23.2
5 (火)	むぎ麦ごはん	牛乳	肉じゃが ごまじゃこおひたし	ぶた肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな 小松菜 きゅうり	こめ 小麦 さとう あぶら 油 じゃがいも ごま	559 19.7
6 (水)	わかめごはん	牛乳	鶏のからあげ やみつぎキャベツ はくさい 白菜のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 昆布 わかめ みそ ヨーグルト	にんじん しょうが キャベツ ねぎ はくさい 白菜 もやし しめじ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油	633 30.2
7 (木)	キャロットライス	牛乳	こめこ 米粉のマカロニグラタン たいこん 大根スープ	鶏肉 ベーコン	にんじん たいこん 大根 チンゲン菜 たまご 玉ねぎ パセリ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 マカロニ バター こめこ 米粉	565 21.1
8 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	さばのごまみそ煮 キャベツの即席漬 のっぺい汁	さば ちくわ みそ 油あげ 鶏肉	にんじん しょうが だいこん キャベツ ねぎ きゅうり しいたけ こんにやく ごぼう	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま さといも 里芋 かたくり粉	610 29.8
11 (月)	むぎ麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ハンサンスー	豆腐 みそ ぶた肉 ロースハム	にんじん たまご しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま油 はるきめ 春雨	618 25.6
12 (火)	むぎ麦ごはん	牛乳	おやこに 親子煮 こまつな 小松菜のごまあえ	鶏肉 鶏卵 油あげ	にんじん たまご 玉ねぎ こんにやく キャベツ ねぎ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま	522 22.9
13 (水)	ぶた肉のチャーハン	牛乳	ひじきともやしの中華風スープ てつく 手作りももゼリー	ぶた肉 ベーコン	にんじん たまご 玉ねぎ ねぎ もやし たけのこ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 ももゼリーのもと ごま	562 17.3
14 (木)	むぎ麦ごはん	牛乳	鶏肉のバーベキューソース わかさ 若草ポテト かきたま汁	鶏肉 鶏卵 青のり 豆腐	にんじん しょうが レモン果汁 ねぎ りんご にんにく えのきたけ 玉ねぎ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 じゃがいも かたくり粉	542 27.7
15 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	てつく 手作り鮭コロッケ ミニトマト こんさい 根菜のみそ汁	鮭 鶏卵 油あげ みそ	にんじん とうもろこし ミニトマト たまご だいこん 大根 ねぎ ごぼう	こめ 小麦 さといも あぶら 油 こむぎ 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク	672 19.6
18 (月)	にしきしょうがっこう 錦小学校の6年生が考えました こんさい 根菜カレーライス	牛乳	ポテトサラダ ふくじんづけ 福神漬 お祝いデザート	鶏肉 ツナ	にんじん たまご 玉ねぎ きゅうり しめじ 蓮根 だいこん にんにく りんご 福神漬 しょうが とうもろこし	こめ 小麦 あぶら 油 ごま油 マヨネーズ じゃがいも お祝いデザート	712 26.8
21 (木)	むぎ麦ごはん	牛乳	ごもくにまめ 五目煮豆 チーズサラダ	大豆 さつまあげ チーズ ロースハム	にんじん きゅうり こんにやく さやいんげん しいたけ キャベツ とうもろこし ごぼう	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 ドレッシング	577 22.8
22 (金)	じものいちばんきゅうしよく みえ地物一番給食の日 むぎ麦ごはん	牛乳	だいず 大豆とかつおのピリ辛あえ さわに 沢煮わん いよかん	かつお 大豆 油あげ ぶた肉	にんじん しょうが にんにく ねぎ ごぼう たけのこ みつば しいたけ いよかん	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉 ごま	637 29.5

※三重県では、毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえの地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や、食育の取組を進めています。

※太字は中学3年生の卒業おめでとうリクエスト給食第3位までに入った献立です。

1日は大紀町スペシャルメニュー

三学期の大紀町スペシャルメニューは、大紀町で養殖されている真鯛を使った塩こうじ焼きと、大紀町内のいちご農家さんが栽培されたいちごです。

また、卒業式の前日のお祝いデザートは、大内山酪農のやわらかプリンです。町から、特別に予算をいただいています。

感謝していただきます。