

2024年3月 予定献立表（小学校用）

2023年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	糖質 (g)	塩分 (g)		
1日 金		ごはん	[牛乳]	こめ				615	kcal		稲稈小なし 浜崎小なし
		豚肉のねぎみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 太ねぎ			28.2	297		
		けんちん汁	油揚げ 削り節	こんにゃく	大根 ごぼう 大葉 小松菜			21.7	2.2		
		即席漬け	かつお節エキス	砂糖	キャベツ きゅうり しょうが 大根						
4日 月		ごはん	[牛乳]	こめ				642	kcal		大賀茂小なし
		黒はんぺんお茶フライ	鱈 いわし たら 魚介エキス	大豆油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	煎茶			23.9	358		桃の節句
		具沢山豆乳さつま汁	鶏肉 油揚げ 削り節 みそ 豆乳	さつま芋	ごぼう 大根 大葉 太ねぎ			17.8	2.5		
		白菜のおひたし	かつお節		白菜 人参 キャベツ						
		三色花ゼリー	豆乳	砂糖	もも りんご						
5日 火		マーガリン入り コッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン				646	kcal		浜崎小なし 下田中なし
		マカロニグラタン	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 マーガリン マカロニ 油 パン粉	玉ねぎ マッシュルーム			25.5	414		ふるさと給食 (茎わかめ)
		野菜スープ			白菜 玉ねぎ 人参 コーン			27.4	3.6		
		海藻サラダ	茎わかめ	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 青しそ						
6日 水		ごはん	[牛乳]	こめ				608	kcal		下田中3年なし
		鯖のしょうが焼き	鯖		しょうが			31.7	304		
		豚汁	豚肉 みそ 豆腐 削り節	油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 太ねぎ			21.4	2.5		
	塩昆布和え	昆布	砂糖	小松菜 キャベツ 人参							
7日 木		うどん	[牛乳]	うどん				605	kcal		下田中なし
		かき揚げ	竹輪 イカ 鶏卵	小麦粉 大豆油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ			26.9	337		
		五目うどんの汁	豚肉 かつお節	砂糖	玉ねぎ えのきだけ 小松菜			20.7	1.9		
		ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参						
8日 金		ごはん	[牛乳]	こめ				670	kcal		世界の料理 (インド)
		チキンカレー	鶏肉	油 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ			20.3	381		
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参			22.9	2.2		
		ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖 寒天							
11日 月		ごはん	[牛乳]	こめ				624	kcal		
		ぶりフライ	ぶり	大豆油 パン粉 小麦粉				23.9	276		
		五目野菜の生姜スープ	豚肉 うずら卵	油 でん粉	大根 人参 小松菜 しょうが 太ねぎ			21.9	1.9		
		ひじきのサラダ	ひじき	砂糖 ごま油	人参 きゅうり もやし にんにく しょうが						

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	糖質 (g)	塩分 (g)		
12日 火		黒糖入りコッペパン	[牛乳]	黒糖入りコッペパン				652	kcal		
		ハンバーグ デミグラスソース	鶏肉 豚肉	砂糖 豚脂 でん粉	玉ねぎ にんにく しょうが			27.5	480		
		ポトフ	豚肉	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜			23.8	2.3		
		コーンサラダ		砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン						
		プリン		砂糖 水あめ							
13日 水		わかめごはん	[牛乳]	わかめ	こめ			683	kcal		
		鶏の唐揚げ	鶏肉	でん粉 大豆油	しょうが			24.4	287		
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ コーン			26.0	2.5		
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく						
		コーヒーマイルメーク		砂糖							★下田中学校3年E組リクエスト献立★
14日 木		中華麺	[牛乳]	中華麺				575	kcal		下田分校なし 下田中3年なし
		揚げ餃子	豚肉	大豆油 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 しょうが			23.4	340		
		みそラーメンスープ	豚肉 みそ	油	もやし 人参 太ねぎ しょうが にんにく			20.6	2.5		
		ピリカラサラダ		砂糖 ごま油 油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく						
15日 金		ごはん	[牛乳]	こめ				718	kcal		下田分校なし
		豆腐入り松風焼き	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳 鶏卵 みそ	パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが			28.0	461		卒業修了祝い献立
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 削り節 みそ		大根 玉ねぎ 太ねぎ			24.7	2.3		
		小松菜の磯和え	のり	砂糖	小松菜 もやし 人参						
	お米のタルト	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン 米粉 水あめ								
18日 月		ごはん	[牛乳]	こめ				642	kcal		下田分校なし 小学校全校なし
		ビビンバ	豚肉 みそ 豆板醤	油 砂糖	にんにく			25.7	277		
		ビビンバ野菜		ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 人参 しょうが にんにく			19.8	2.6		
		わかめと玉ねぎのスープ	わかめ		玉ねぎ 人参 しょうが 椎茸 太ねぎ						
		ワインゼリー		砂糖							
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地消の日」です。 今月の旬の食べ物								650	kcal		640 kcal
			キャベツ	太ねぎ				26.81	350	1ヵ月 平均値	25.8 351
								18.06	2.0未満		22.4 2.4

\*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

\*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。\*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda\_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★

