

3月 学校給食予定献立表

伊予市学校給食センター

日曜	献立名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー (Kcal)	
		おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を整える もとなるもの		おもにエネルギーの もとなるもの		たんぱく質 (g)	
								脂質 (%)	
								小学校	中学校
2月	ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん ねぎ コーン	こめ うどん こむぎこ					
	わかめうどん	とりにく かまぼこ	ミックスベジタブル こまつな	あぶら さとう					
	ウインナーとコーンのかきあげ	ウインナー たまご							
	わふうサラダ	のり わかめ							
								573	711
								19.5	23.1
								27.3	25.8
3月	ちらしずし 牛乳	ぎゅうにゅう えび たまご とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ さとう あぶら					
	すましじる	なと ちりめん	ねぎ えのきだけ はくさい たくあん	さつまいも じゃがいも					
	さつまいもコロッケ	わかめ かつおぶし		パンこ こめこ こむぎこ					
	そくせきづけ	ひなまつりこんだて		ひなあられ					
								659	779
								23.0	27.3
								24.6	21.3
4月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	こめ じゃがいも ルウ					
	ポークカレー	なまクリーム とりにく	キャベツ きゅうり コーン	あぶら こむぎこ パンこ					
	チキンカツ	たまご		こむぎこ パンこ					
	コールスローサラダ			フレンチドレッシング					
								716	879
								27.7	31.0
								30.0	27.7
5月	こくとうパン 牛乳	ぎゅうにゅう だいず	ねぎ たけのこ ほししいたけ セロリ	パン りよくとうはるさめ					
	はるさめスープ	たまご ぶたにく やきぶた	にんじん たまねぎ にんにく	さとう あぶら こくとう					
	チリコンカン		きゅうり キャベツ コーン すだち						
	すだちドレッシングサラダ								
								619	781
								29.6	37.0
								30.8	29.3
6月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこん きゅうり	こめ さとう だんご					
	いもたき	とりにく あつあげ ひらてん		さといも こんにやく					
	てづくりふりかけ	かつおぶし ちりめん ひじき		アーモンド あおじそドレッシング					
	せんぎりサラダ								
								577	710
								22.4	27.0
								18.1	16.1
9月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン きくらげ たまねぎ	こめ りよくとうはるさめ					
	マーボーはるさめ	ぎゅうにく いか だいず	キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが	さとう あぶら こむぎこ					
	だいずかりんとう		ゆかり レモン	でんぷん りんまん					
	ゆかりあえ								
								726	897
								26.4	32.5
								23.4	22.3
10月	たこめし 牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん ねぎ はくさい ごぼう	こめ さといも こんにやく					
	ぶたじる	たこ ぶたにく	ほししいたけ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう					
	ぶたにくのかりんあげ	むぎみそ あかみそ	きゅうり だいこん	あぶら ごまあぶら					
	きゅうりたけのこのピリからづけ	中学校3年生リクエストこんだて		さくらゼリー					
								708	868
								32.4	39.6
								27.8	27.0
11月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ほうれんそう だいこん	こめ さとう あぶら					
	とりごぼろどんぶり	とりにく あぶらあげ	ながねぎ はくさい きゅうり ゆず	ごま					
	いよこくみそしる	あつあげ むぎみそ あかみそ	にんじん						
	ゆずみそあえ	いか しろみそ するめ							
								644	797
								26.9	32.9
								25.6	24.1
12月	げんりょうコップパン 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マツシュルーム	パン スパゲティ さとう					
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく	グリンピース キャベツ きゅうり	あぶら					
	コーンサラダ	チーズ	コーン きよみタンゴール						
	きよみタンゴール								
								631	793
								25.1	30.7
								25.7	24.4
13月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう	こめ じゃがいも こんにやく					
	ぶたにくとじゃがいものなんばんに	ぶたにく しるみそ	だいこん きゅうり	さとう あぶら					
	ひじきサラダ	ひじき こおなごちりめん							
	こおなごちりめん	アレルギーなしのひ							
								592	728
								21.7	26.2
								19.9	18.2
16月	さけわかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう さけわかめ	たまねぎ ほししいたけ レモン	こめ さといも でんぷん					
	いよこくみそしる	どうぶ おぎみそ あかみそ	ほうれんそう パセリ レタス	さとう あぶら					
	ササミのレモンに	とりにく わかめ	セロリ きゅうり	ぶどうゼリー					
	ミモザサラダ	ロースハム たまご	小学校6年生リクエストこんだて						
								696	849
								30.3	36.8
								24.4	23.6
17月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ りよくとうはるさめ					
	ちゅうかスープ	やきぶた うずらたまご	たまねぎ しょうが ながねぎ	ごまあぶら さとう でんぷん					
	てづくりシュウマイ	ぶたにく ロースハム	きゅうり キャベツ	シュウマイのかわ ごま					
	ナムル								
								635	781
								27.0	33.0
								27.4	26.0
18月	キムチごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ねぎ たまねぎ キムチ	こめ あぶら でんぷん					
	かきたまじる	ぶたにく たまご どうぶ	しょうが ほうれんそう パセリ	いちごプリン					
	わかどりのからあげ	とりにく ロースハム	レタス セロリ きゅうり						
	ミモザサラダ	小学校6年生リクエストこんだて							
								669	822
								31.6	38.7
								31.9	31.3
19月	コップパン 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい	パン でんぷん さとう					
	ワンダンスープ	ワンタン ぶたにく	レモン もやし きゅうり	あぶら ごまあぶら					
	さけのレモンあえ	さけ とりにく							
	もやしときゅうりのサラダ								
								640	799
								34.1	42.7
								33.2	32.1
23月	たいめし 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	こめ でんぷん あぶら ごま					
	わかめじる	たい あぶらあげ いか	ほうれんそう キャベツ						
	イカのさらさあげ	うおそうめん							
	ごまあえ	どうぶ わかめ							
								592	728
								30.7	37.5
								26.6	25.3
24月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ りよくとうはるさめ					
	ちゅうかスープ	やきぶた うずらたまご	たまねぎ しょうが ながねぎ	ごまあぶら さとう でんぷん					
	てづくりシュウマイ	ぶたにく ロースハム	きゅうり キャベツ	シュウマイのかわ ごま					
	ナムル								
								635	781
								27.0	33.0
								27.4	26.0

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。
 ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。
 ※ 今月の伊予市産は、米、ほししいたけ、にんじん、キャベツです。



旬の食材カット：伊予小学校