

[献立表]

2023年 3月

毎月19日は「食育の日」です！

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー kcal		家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	たんぱく質g	脂質g		
1水	白ご飯 受験応援献立 牛肉のスタミナ炒め フレンチサラダ 豆腐とベーコンのスープ ミルク(コーヒー)	牛肉 木綿豆腐 ベーコン		赤パプリカ いら にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも ミルク	ごま油 サラダ油 サラダ油	826 27.4 23.6 2.3	696 22.8 20.2 1.9	きのこ類 乳製品	
2木	白ご飯 防府市産農産物の日 防府市産ハモつけ★ 湯呑和え★ 豚汁	ハモつけ 豚肉 木綿豆腐 麦みそ	わかめ	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん	精白米 砂糖 さといも こんにゃく	サラダ油	761 29.7 20.4 2.5	648 26.2 18.1 2.2	淡色野菜 乳製品	【防府市産ハモつけ】 揚げ油
3金	ちらし寿司 桃の節句献立 厚焼き玉子★ 小松菜と油揚げの和え物 ゆばのすまし汁★ ひなあられ	厚焼き玉子 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 ゆば 魚どうし		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 じゃがいも ひなあられ		761 30.5 20.8 3.6	659 26.6 18.9 3.0	種類 果物	
6月	白ご飯(中) 中学校卒業お祝い献立 トントんれんこん★ ポテトサラダ ABCスープ お祝いケーキ★	豚肉 ロースハム ベーコン		にんじん こまつな にんじん パセリ	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ お祝いケーキ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	844 30.3 27.0 2.3	723 25.6 23.9 1.8	海藻類 きのこ類	【トントんれんこん】 揚げ油 【お祝いケーキ】 乳・卵
7火	白ご飯 たらのムニエル★ 彩りサラダ★ マカロニのクリーム煮★	鶏肉 鶏肉 鶏肉	生乳	パセリ にんじん にんじん パセリ	レモン果汁 キャベツ えだまめ たまねぎ マッシュルーム	精白米 砂糖 マカロニ じゃがいも 白花生	オリーブ油 サラダ油 サラダ油	768 32.9 16.2 2.5	648 29.4 14.4 2.1	大豆製品 海藻類	【マカロニのクリーム煮】 ルウ(乳)
8水	ポークカレー★ 海藻サラダ オレンジ	豚肉 豚肉	海藻サラダ	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	精白米 麦 白花生 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	790 24.9 20.1 2.9	662 21.1 17.3 2.4	魚介類 緑黄色野菜	【ポークカレー】 ルウ(乳・唐辛子) カレー粉(唐辛子)
10金	白ご飯 鮭の揚げ漬け★ かわりきんぴら★ 具沢山みそ汁	鮭 豚肉 かつお巻揚げ 大豆 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん ピーマン にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん	精白米 でん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 さつまいも	サラダ油 サラダ油 ごま	838 36.5 22.3 2.8	714 32.8 19.8 2.4	果物 たまご	【鮭の揚げ漬け】 揚げ油
13月	白ご飯 石川県郷土料理 さばのみそ煮★ 友禅和え★ 治部煮	さばのみそ煮 ロースハム 山椒煮 鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ごぼう 干しいたけ	精白米 砂糖 でん粉 ふ さといも 砂糖	サラダ油	856 36.8 24.4 2.8	742 32.4 22.8 2.4	乳製品 種類	
14火	白ご飯 ポークチョップ★ ツナと小松菜のサラダ★ 野菜のスープ煮	豚肉 ささみ水煮 ベーコン		こまつな にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム もやし たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	832 30.9 21.9 2.2	696 25.9 18.9 1.8	大豆製品 海藻類	【ポークチョップ】 揚げ油
15水	白ご飯 あじの塩焼き★ 切り干し大根の焼きそばちゃん★ けんちんみそ汁	あじ 豚肉 かつお巻揚げ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 キャベツ もやし だいこん はくさい	精白米 砂糖 さといも こんにゃく	サラダ油	756 37.2 17.8 2.4	645 32.7 16.2 2.1	小魚 きのこ類	【切り干し大根の 焼きそばちゃん】 お好みソース (オイスターエキス)
16木	白ご飯(中) 小学校卒業お祝い献立 ささみチーズフライ★ コーンサラダ 桜のマカロニスープ お祝いデザート	ささみチーズフライ ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい エリンギ	精白米 砂糖 桜のマカロニ お祝いデザート	サラダ油 サラダ油	761 27.7 25.2 2.3	671 25.7 22.9 2.0	魚介類 緑黄色野菜	【ささみチーズフライ】 卵・乳・揚げ油
17金	白ご飯 シューマイ ねぎのパンパンソーサラダ★ 肉みそビーフ汁	シューマイ とりささみ水煮 豚肉 赤みそ		葉ねぎ にんじん チンゲン菜	白ねぎ きゅうり もやし 白ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 砂糖 ビーフン 砂糖	練りごま ごま油 ごま油	775 26.6 19.4 1.8	663 23.3 17.9 1.4	果物 海藻類	
20月	白ご飯 お彼岸献立 いわしの生巻★ 梅がっお和え★ 鶏肉と春野菜の甘辛煮 おはぎ★	いわしの生巻 かつお巻 鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん 菜の花	キャベツ きゅうり 練りうめ たまねぎ ごぼう エリンギ	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖 おはぎ	サラダ油	840 30.2 23.4 2.7	736 26.9 21.9 2.5	種類 乳製品	【おはぎ】 小豆
22水	白ご飯 豚肉の塩だれ炒め ちくわのごまマヨネーズ和え★ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 ちくわ 木綿豆腐 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	760 32.5 20.6 2.8	631 27.5 17.9 2.1	緑黄色野菜 きのこ類	
23木	中華丼★ 春雨サラダ 大学芋★	豚肉 うずら卵 ロースハム		にんじん チンゲン菜 にんじん	たまねぎ はくさい しょうが きゅうり キャベツ	精白米 麦 でん粉 砂糖 練豆はるさめ 砂糖 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油 サラダ油	807 23.3 18.7 1.9	675 19.9 16.4 1.8	海藻類 魚介類	【大学芋】 揚げ油

◎ご飯の量・・・通常(記載なし)：220g、(中)：180g、(小)：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。
※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山県、水産関係団体、山県県などから一部助成を受けています。

13日「石川県郷土料理」

<治部煮(じぶに)>

由来は諸説ありますが、「じぶじぶ」と煮ることから名づけられたと言われています。鶏肉や鴨肉に片栗粉、小麦粉などをまぶして、生麩や野菜とともに濃いめの煮汁で煮る料理のことで、石川県の代表的な郷土料理です。

<友禅和え(ゆうぜんあえ)>

友禅とは、布にもようを染める方法のひとつで、友禅染めと呼ばれることもあります。ひとつの布にたくさんの色を使うことが特徴です。細く切った野菜数種類などを友禅染めのように彩りよく合わせた和え物のことを友禅和えと言います。

2日「防府市産農産物の日」

<防府市産ハモつけ>

防府市産のハモを使用したぎょうろっけです。
10月のハモつけは防府市産のたまねぎを使用していましたが、今回のハモつけは防府市産の有機にんじんを使用しています。
防府農産物ブランド化推進協議会から無償提供されます。

祝☆卒業

**ご卒業
おめでとうございます**

給食はいかがでしたか？心の中に
思い出の一つとして残れば嬉しいです。
みなさんの健康と幸せを願っています。