

2023（令和5）年度 3月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

日 曜	こんだてめい		ざいりょうとしゆるいとたいないでのはたらき			栄養価			
			あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
1 金	ごもくずし とりのからあげ さわにわん ひなあられ	はっこうにゆう	けずりぶし、ちくわ、あぶらあげ たまご、のり、はっこうにゆう とりにく、かまぼこ	こめ、さとう、あぶら、ごま でんぶん、こむぎこ、ひなあられ	にんじん、たけのこ、さやいんげん しょうが、だいこん、たまねぎ えのきたけ、ながねぎ、こまつな	656	28.0	19.6	2.6
4 月	ちゅうかおこわ しろみざかなのあんかけ ちゅうかコーンスープ みかん	ぎゆうにゆう	ぶたにく、ぎゆうにゆう メルルーサ、たまご	こめ、もちごめ、あぶら さとう、でんぶん、こむぎこ	にんじん、たけのこかん、まいたけ たまねぎ、とうもろこし、パセリ みかん	669	27.9	21.1	3.1
5 火	ミルクパン ハムチーズやき こふきいも かぼちやのポタージュスープ いちご	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、ハム、チーズ なまクリーム	ミルクパン、あぶら、じゃがいも コーンスターチ、バター	にんじん、パセリ、たまねぎ かぼちや、いちご	665	28.1	27.1	3.4
6 水	だいこんはごはん とりのさっぱりに ナムル ぶたじる	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、とりにく けずりぶし、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら あぶら、さといも、じゃがいも	だいこんは、きょうな、ひろしまな にんにく、しょうが、もやし きゅうり、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ	643	28.8	21.7	3.4
7 木	ジャージャーめん ちゅうかサラダ いちごヨーグルト	ぎゆうにゆう	ぶたにく、みそ、ぎゆうにゆう いちごヨーグルト	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり	619	26.2	24.3	3.2
8 金	ごはん あげシュウマイ だいちりうまに はくさいのおひたし	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、ポークシュウマイ だいち、なまあげ、けずりぶし ぶたにく	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、ごま	しらたき、にんじん、たまねぎ こまつな、はくさい、ほうれんそう	674	28.0	23.5	2.1
11 月	ごはん さわらのてりやき きりぼしだいこんのいために さつまじる みかん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、さわら、ぶたにく けずりぶし、とりにく あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら さつまいも	しょうが、きりぼしだいこん にんじん、こまつな、だいこん ごぼう、こんにやく、ながねぎ みかん	654	29.4	20.2	2.6
12 火	マカロニのクリームに こがたくろパン フレンチサラダ いちご	ぎゆうにゆう	とりにく、ぎゆうにゆう チーズ、なまクリーム	あぶら、バター、こむぎこ マカロニ、くろパン、さとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、パセリ りんご、いちご	666	24.8	29.6	3.1
13 水	ごはん チキンカツ きんぴら ごもくスープ	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、とりにく、たまご ぶたにく、とうふ	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、でんぶん	とうがらし、ごぼう、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ こまつな	643	24.9	22.3	2.0
14 木	ロールパン ポークピーンズ ポテトからあげ ツナサラダ	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、ぶたにく、だいち まぐろあぶらづけ	ロールパン、あぶら、さとう じゃがいも、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、ホールトマト キャベツ、きゅうり、とうもろこし	637	24.8	28.9	2.4
15 金	カレーライス ふくじんづけ シーザーサラダ すだちゼリー	ぎゆうにゆう	ぶたにく、ぎゆうにゆう なまクリーム	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、シーザードレッシング すだちゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、パセリ、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり	674	20.7	23.3	2.7

(注) 学校によって献立を変更することがあります。



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。