令和5年度

学校給食3月分予定献立表

門真市教育委員会
門真市学校給食会

日	曜	献　立　名	小学生1人当エネルギー量 kcal	中学生1人当エネルギー量 kcal	主　な　食　品　名
1	金	ちらしずし・むら雲汁・さわらの煮付け	578	708	(ちりめんじゃこ・ごま・にんじん・干ししいたけ・高野豆腐・さやいんげん・削り節・きざみのり)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)
4	月	カレーライス・ゆで干し大根のごま炒め	676	829	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉)(にんじん・キャベツ・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)
5	火	食パン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ホットポテトサラダ・ピーチ寒天ゼリー	583	764	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ・豚骨スープ)(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ・じゃがいも)(【缶詰】白桃・粉寒天・ゼラチン)
6	水	ごはん(小)・赤飯(中)・ぼっかけ汁・ほきのかばやき・あかしそふりかけ(小)	560	655	(【中】もち米・小豆・ごま)(鶏肉・にんじん・だいこん・はくさい・うすあげ・豆腐・ちくわ・ねぎ・削り節)(ほき・でんぷん)
7	木	コッペパン・栄養たっぷりたんたん麺・わかさぎの甘酢づけ・ココアビーンズ	633	808	(豚ひき肉・にんにく・トウバンジャン・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・コチジャン・チンゲンサイ・ねりごま・豆乳・中華そば・みそ・鶏がらスープ・でんぷん)(わかさぎ・でんぷん)
8	金	麩入り玉子丼・五目きんぴら	579	727	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(牛肉・ごぼう・れんこん・にんじん・つきこんにゃく)
11	月	ごはん・高野豆腐の煮物・小松菜とじゃこの炒め物	564	731	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節) (こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
12	火	揚げパン・レンズ豆のジンジャースープ・ツナとひじきのサラダ	603	785	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・土しょうが・レンズ豆・豚骨スープ) (まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
13	水	赤飯・厚揚げのみそ汁・鶏肉のからあげ甘酢かけ	603		(もち米・小豆・ごま)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・でんぷん)
14	木	黒糖食パン・ミネストローネ・かつおのバーベキューソース	611	816	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・あさり・オリーブ油・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)
15	金	ごはん・麻婆豆腐・チンゲン菜ともやしの炒め物	528	669	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)
18	月	ツナひじきごはん・厚揚げのみそ汁・鶏肉のからあげ甘酢かけ		788	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・でんぷん)
19	火	コッペパン・マカロニシチュー・キャベツのさっと煮	582	793	(鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳・マカロニ・パセリ・鶏がらスープ・チーズ・生クリーム)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
21	木	黒糖パン・ミートスパゲティ・コーンと小松菜のソテー	603	808	(牛ひき肉・豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・スパゲティ・パセリ・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)(ホールコーン・こまつな・バター)

区　分		1人1回当り平均栄養量											
		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂　肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩　分 g
小学生	平均栄養摂取量	593	17	32.5	372	87	2.7	211	0.46	0.59	24	5.1	2.5
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	760	16.6	30.4	422	110	3.6	248	0.62	0.71	30	6.8	3.2
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日　毎週：月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。