令和6年度 ◆◆◆ **3月 こんだてのお知らせ（小・中学校共通）** ◆◆◆ 久慈市学校給食センター

日	曜		こんだて名	主な食品とはたらき 血や肉・骨を作る 1群	2群	からだの調子を良くする 3群	4群	熱や力になる 5群	6群	調味料など 添加物	給食栄養価	小学校（高）	中学校
3	月	桃の節句 主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			エネルギー(kcal)	689	733
		主菜	鮭の揚げ煮（さけ あげ に）	鮭			玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	たんぱく質(g)	27.3	28.2
											脂質(g)	19.2	19.6
											食塩相当量(g)	2.5	2.5
		副菜	菜の花のごまマヨ和え（な はな あ）			にんじん 菜の花	とうもろこし キャベツ		ごま	ノンエッグマヨネーズ つゆ			
		汁物	潮汁（うしおじる）	豆腐 なると あさり			大根 長ねぎ	春雨		かつおだしパック 白だし 醤油 酒			
		その他	ひなあられ					米 砂糖 水あめ		食塩			
4	火	主食・飲み物	コッペパン　牛乳		**牛乳** 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal)	690	745
		主菜	鶏肉のレモンソース焼き（とり にく や）	鶏肉				片栗粉	オリーブオイル	食塩 レモンペッパー焼きオイル	たんぱく質(g)	30.0	31.8
											脂質(g)	28.2	29.6
											食塩相当量(g)	3.6	3.9
		副菜	花野菜サラダ（はなやさい）			にんじん ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖	サラダ油	酢 食塩			
		汁物	コーンポタージュ	鶏肉	**牛乳** クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし			クリームコーン 胡椒 コーンポタージュルウ 酒			
		その他	オレンジ				オレンジ						
5	水	主食・飲み物	少なめきびごはん　牛乳		**牛乳**			**米** きび			エネルギー(kcal)	661	705
		主菜	さばのごまみそ焼き（や）	さば みそ			しょうが	砂糖	ごま	酒 醤油	たんぱく質(g)	30.8	32.1
											脂質(g)	18.3	18.7
											食塩相当量(g)	2.4	2.7
		副菜	すき昆布と大豆の煮つけ（こんぶ だいず に）	さつま揚げ 大豆	**すき昆布**	にんじん	こんにゃく	砂糖		醤油 みりん 酒 かつおだし			
		汁物	久慈ほうれん草ひっつみ（くじ そう）	鶏肉 油揚げ		にんじん **ほうれん草**	ごぼう 長ねぎ **しいたけ**	すいとん粉		かつおだしパック 醤油 チキンブイヨン みりん 食塩			

久慈湊小リクエスト献立「地域の食材・季節感」

6	木	主食・飲み物	わかめごはん　牛乳		**牛乳** わかめ			**米** 砂糖		食塩	エネルギー(kcal)	675	763
		主菜	チキンナゲット（2個）（こ）	鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉	菜種油 パーム油 大豆油	醤油 食塩 胡椒	たんぱく質(g)	24.5	26.5
											脂質(g)	20.6	21.1
											食塩相当量(g)	3.0	3.0
		副菜	中華風サラダ（ちゅうかふう）			にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	酢 醤油			
		汁物	マーボー大根スープ（だいこん）	豚肉		にんじん チンゲン菜	大根 長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	中華だし トウバンジャン 醤油 テンメンジャン			
		その他	オレンジ/ミルメーク				オレンジ	砂糖		食塩 コーヒー			
7	金	主食・飲み物	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**米** 米粒麦			エネルギー(kcal)	762	813
		主菜	とんかつ	豚肉 大豆				小麦粉 砂糖 片栗粉	ショートニング 大豆油	食塩	たんぱく質(g)	23.6	24.6
											脂質(g)	22.7	23.5
											食塩相当量(g)	3.2	3.4
		副菜	福神漬け和え（ふくじんづ あ）			にんじん	大根 切干大根 きゅうり 福神漬け			食塩			
		汁物	ミートボールカレー	肉団子		にんじん グリンピース	玉ねぎ しめじ にんにく りんご	じゃがいも	大豆油	カレーフレーク給食用 コータスカレールウ NSカレーフレーク コンソメ 中濃ソース チキンブイヨン			
10	月	主食・飲み物	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**米** 米粒麦			エネルギー(kcal)	694	740
		主菜	白金豚みそシューマイ（2こ）（はっきんとん）	豚肉 みそ			玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖 小麦粉	ねぎ油	醤油 食塩 オイスターソース	たんぱく質(g)	27.8	29.5
											脂質(g)	22.1	23.3
											食塩相当量(g)	2.7	3.0
		副菜	炒めビビンバ（いた）	豚ひき肉 豚レバー 大豆		にんじん ほうれん草	もやし わらび	砂糖	大豆油 ごま ごま油	酒 中華だし 醤油 トウバンジャン			
		汁物	中華卵スープ（ちゅうかたまご）	豆腐 卵		にんじん	白菜 **しいたけ**	片栗粉		チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩 酒 胡椒			
11	火	主食・飲み物	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**米** 米粒麦			エネルギー(kcal)	699	740
		主菜	たらの香味だれかけ（こうみ）	たら			しょうが にんにく 長ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油	みりん 醤油	たんぱく質(g)	27.0	28.0
											脂質(g)	16.6	16.8
											食塩相当量(g)	2.1	2.2
		副菜	キャベツのおかか和え（あ）	かつおぶし		にんじん こまつな	キャベツ もやし	砂糖		醤油			
		汁物	切干大根のみそ汁（きりぼしだいこん しる）	豆腐 みそ	**わかめ**	にんじん	切干大根	じゃがいも		煮干しだしパック（いりこだし）			
		その他	久慈ほうれん草クリーム大福	豆乳	寒天	**ほうれん草**		砂糖 もち粉 片栗粉	植物油脂	食塩			
12	水	主食・飲み物	ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**			エネルギー(kcal)	666	746
		主菜	ぶりフライ	いなだ				小麦粉 パン粉 片栗粉	大豆油 菜種油	食塩	たんぱく質(g)	25.8	28.9
											脂質(g)	18.5	21.1
											食塩相当量(g)	2.0	2.3
		副菜	ひじきの炒め煮（いた に）	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	切干大根 こんにゃく 枝豆	砂糖	大豆油	かつおだし 醤油 みりん			
		汁物	米粉めん汁（こめこ じる）	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 白菜 長ねぎ **しいたけ**	米粉めん		チキンブイヨン 酒 醤油 かつおだしパック みりん			
13	木	主食・飲み物	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**米** 米粒麦			エネルギー(kcal)	696	
		主菜	豚丼の具（ぶたどん ぐ）	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ しょうが こんにゃく	砂糖 麩（小麦粉）	大豆油	醤油 酒 かつおだし	たんぱく質(g)	25.4	
											脂質(g)	16.6	
											食塩相当量(g)	2.7	
		副菜	ほうれん草のおひたし（そう）			にんじん **ほうれん草**	キャベツ もやし	砂糖		醤油			
		汁物	豆腐とふのりのみそ汁（とうふ しる）	豆腐 みそ	ふのり		白菜	じゃがいも		煮干しだしパック（いりこだし）			
		その他	がんづき	豆乳				小麦粉 黒砂糖 上白糖	ごま	ベーキングパウダー			
14	金	主食・飲み物	ピタパン　牛乳		**牛乳**			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal)	617	
		主菜	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉			えのき しめじ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 小麦粉	大豆油	デミグラスソース 食塩 チキンブイヨン 中濃ソース ケチャップ コンソメ	たんぱく質(g)	23.3	
											脂質(g)	26.4	
											食塩相当量(g)	2.8	
		副菜	ポテトサラダ			にんじん	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ 酢 食塩 胡椒			
		汁物	野菜のスープ煮（やさい に）	ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ キャベツ			チキンブイヨン 醤油 コンソメ 胡椒			
		その他	フルーツヨーグルト		**ヨーグルト**		パイン缶 りんご缶 ナタデココ						

＊太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
＊材料の都合により献立を変更する場合があります。
＊献立表は家庭内でのみご使用ください。

お魚には骨があります。←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。

給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを読み込んで、お答えください。3月31日が締め切りとなっております。

「さぁ・食べんべ」・答え ③

1ヶ月平均		
エネルギー(kcal)	685	743
たんぱく質(g)	26.6	28.2
脂質(g)	20.9	21.9
食塩相当量(g)	2.7	3.0