



令和6年3月 学校給食こんだて表



彦根市教育委員会

※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	使用するおもな材料		
		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1 金	●ひなまつり給食の日● 主 食 ちらしずし 主 菜 赤魚の西京焼き 副 菜 菜の花の塩こうじ炒め 副 菜 湯葉のすまし汁 その他 ひなあられ	牛乳 赤魚 西京みそ ゆば かまぼこ	米 油 ひなあられ	ちらしずしの素 なばな もやし にんじん えのきたけ ほうれんそう
4 月	主 食 ごはん 主 菜 しゅうまい 副 菜 チンゲンサイの中華あえ 副 菜 麻婆豆腐	牛乳 ポークシュウマイ ツナ 豚ひき肉 大豆 豆腐 豆みそ	米 ドレッシング 油 さとう でんぶん	チンゲンサイ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが 葉ねぎ
5 火	主 食 ごはん 主 菜 ぶりの照り焼き 副 菜 ほうれん草のポン酢炒め 副 菜 南瓜のみそ汁	牛乳 ぶり チキンフレーク わかめ みそ	米 強化米 油	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ
6 水	●お楽しみ・セレクト給食の日● 主 食 黒糖コッペパン 主 菜 焼きハンバーグ(デミグラスソース) 副 菜 シャリシャリポテト 副 菜 コーンスープ その他 ブルーベリータルト か プリン	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	黒糖コッペパン じゃがいも 油 デミグラスソース ブルーベリータルト か プリン	青ピーマン にんじん たまねぎ クリームコーン とうもろこし パセリ
7 木	●どんぶりの日● 主 食 麦ごはん 主 菜 スタミナピリ辛丼の具 副 菜 白菜のゆかりあえ 副 菜 つみれ汁	牛乳 豚ひき肉 糸寒天 豆みそ つみれ	米 大麦 油 さとう さといも	チンゲンサイ 干しいたけ はくさい 赤しそ だいこん にんじん 葉ねぎ
8 金	主 食 発芽玄米入りごはん 主 菜 ほっけの塩焼き 副 菜 ごま酢あえ 副 菜 ごぼうと鶏肉のうま煮	牛乳 ほっけ 鶏肉	米 強化米 発芽玄米 ごま さとう じゃがいも 油	キャベツ にんじん ごぼう しらたき さやいんげん
11 月	主 食 ごはん 主 菜 ちくさ焼き 副 菜 塩昆布あえ 副 菜 とうふと油あげのみそ汁	牛乳 たまご ツナ 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	米 でんぶん さとう	にんじん とうもろこし えだまめ ほうれんそう はくさい たまねぎ 葉ねぎ
12 火	●せんいちちゃんの日● 主 食 食パン 主 菜 鮭のムニエル 副 菜 いんげんのサラダ 副 菜 ポトフ	牛乳 さけ ウィナー	食パン 小麦粉 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	さやいんげん 赤ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん パセリ
13 水	●滋賀・鉄ちゃんの日● 主 食 ソフトめん 主 菜 かつお節 鶏肉 副 菜 えび入りかきあげ 副 菜 もやしのかつお炒め	牛乳 むきえび かつお節 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ソフトめん さつまいも てんぶら粉 油	たまねぎ ごぼう 赤こんにやくもやし にんじん えのきたけ 葉ねぎ
14 木	主 食 麦ごはん 主 菜 ポークカレー 副 菜 チキンナゲット 副 菜 海草サラダ	牛乳 チキンナゲット 海藻 豚肉	米 大麦 オリーブ油 ドレッシング じゃがいも 油 カレールウ	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん
15 金	●卒業お祝い給食の日● 主 食 赤飯 主 菜 鶏肉の塩こうじ焼き 副 菜 キャベツのツナあえ 副 菜 すまし汁 その他 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 糸寒天 ツナ かまぼこ 豆腐	赤飯 ドレッシング お祝いゼリー	キャベツ ぶなしめじ みつば
18 月	●カルちゃんの日● 主 食 ごはん 主 菜 あげぎょうざ 副 菜 はるさめの中華炒め 副 菜 小松菜のスープ その他 お米のクレープ	牛乳 ぎょうざ チキンフレーク ベーコン わかめ	米 油 はるさめ お米のクレープ	たけのこ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ
21 木	主 食 ごはん 主 菜 鯖のごまだれ焼き 副 菜 れんこんきんぴら 副 菜 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 強化米 ごま さとう ごま油 じゃがいも	れんこん さやいんげん にんじん たまねぎ 葉ねぎ

～ご卒業おめでとうございます！6年生 お楽しみ給食結果～

市内の6年生全員にお楽しみ給食の献立作成に参加してもらいました。
その結果、3月6日(水)に **黒糖コッペパン・焼きハンバーグ(デミグラスソース)・シャリシャリポテト・コーンスープ(牛乳なし)・牛乳** の献立になりました。
合わせて、**セレクト給食(ブルーベリータルト か プリン)**を実施します。
みなさんも献立を考える楽しさや食生活に関心をもって、元気に過ごしてください。



今月の平均栄養価 (エネルギー-586kcal たんぱく質 25.9g 脂質 27.9% カルシウム 329mg 鉄分 3.6mg ビタミンA 201ug ビタミンB1 0.42mg ビタミンB2 0.52mg
ビタミンC 28mg 食塩相当量 2.1g)

文部科学省基準 (エネルギー-650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% カルシウム350mg 鉄分3.0mg ビタミンA 200ug ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.40mg
ビタミンC 20mg 食塩相当量 2g未満)

※ 学校行事、材料の都合により一部献立を変更することがあります。



3月 はいぜん表



彦根市教育委員会

ふりかえてみましょう！

できたものに、チェックしてみてください。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 好ききらいをしないで食べた
- よくかんで食べた
- 食事のマナーを守って食べた



1日(金)

～ひなまつりきょうしゅくの日～



4日(月)

チンゲンさいのちゅうかあえ

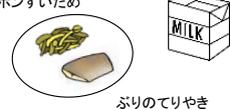


しゅうまい



5日(火)

ほうれんそうのボンずいため

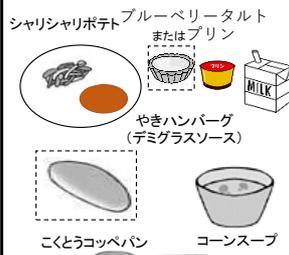


ぶりのてりやき



6日(水)

～おたのしみ・せれく外きょうしゅくの日～

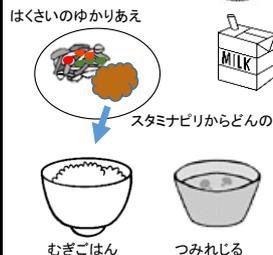


こくとうツッパン

コーンスープ

7日(木)

～どんぶりの日～



むぎごはん

つみれじる

8日(金)

ごますあえ



ほっけのしおやき



11日(月)

しおこんぶあえ



ちぐさやき



12日(火)

～せんいちゃんの日～



いんげんのサラダ

さげのムニエル

しょくパン

ポトフ

13日(水)

～しがのひ・てっちゃんのひ～



もやしのかつおいため

えびいりかきあげ

ソフトめん

ごもくうどんじる

14日(木)

かいそうサラダ



かいそうサラダ

チキンナゲット

むぎごはん

ポークカレー

15日(金)

～ぞつぎょうおひけいきょうしゅくの日～



キャベツのツナあえ

おいおいデザート

とりにくのしおこうじやき

せきはん

すましじる

18日(月)

～カルちゃんの日～



はるさめのちゅうかいため

おこめのクレープ

あげぎょうざ

ごはん

こまつなのスープ

19日(火)

～卒業式～



おめでとう

20日(水)

～春分の日～



21日(木)

れんこんきんぴら



れんこんきんぴら

さばのごまだれやき

ごはん

じゃがいものみそじる



春休みも元気に過ごしましょう

一日3食規則正しく食べる

早めに寝る

運動する

