3月 給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名 主食	のみもの	おかず	【あかの食品】おもに、血や肉や骨のもとになる	【きいろの食品】おもに、熱や力のもとになる	【みどりの食品】おもに、体のちょうしをととのえる	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
1	金	すめし	牛乳	だいこんとこまつなのすましじる サバのいちやぼし ちらしずしのぐ ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ サバいちやぼし とりにく	すめし あぶら さとう ひなあられ	だいこん にんじん こまつな ねぎ ごぼう たけのこ えだまめ ほししいたけ	小学校 612 中学校 786	25.6 30.6
4	月	ごはん	牛乳	やさいスープ タンドリーチキン コールスローサラダ（ﾎﾟﾄﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	ごはん あぶら ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん たまねぎ もやし こまつな にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	645 795	23.8 26.5
5	火	メロンパン	牛乳	ソイミートソーススパゲティ ウインナー コーンサラダ(ﾎﾟﾄﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ウインナー	メロンパン スパゲティ あぶら ごまドレッシング	にんにく にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	786 966	26.9 33.5
6	水	思い出ﾘｸｴｽﾄ給食 ごはん	牛乳	とんじる とりのからあげ(小：2コ 中：3コ) あおなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりからあげ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあえのもと	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく ほうれんそう こまつな もやし	724 929	24.3 30.3
7	木	じごなうどん	牛乳	わふうじるうどん だいがくいも(小：2コ 中：3コ) おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ	じごなうどん さとう さつまいも はちみつ	しめじ えのきたけ にんじん ねぎ はくさい こまつな もやし	626 785	19.2 23
8	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とさかのり ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご こんにゃく キャベツ コーン	656 808	22.4 26.5
11	月	生徒作成献立 ごはん	牛乳	キムチスープ プルコギ だいこんナムル(ﾎﾟﾄﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら ナムルドレッシング	たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ にんにく しょうが ピーマン だいこん きりぼしだいこん こまつな	664 812	25.9 31.5
12	火	こどもパンｽﾗｲｽ	ｺｰﾋｰ ミルク	コンソメスープ ハンバーグ つぼみサラダ（ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞあえ）	コーヒーミルク ベーコン ハンバーグ	こどもパン あぶら さとう ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	672 811	23.1 26.7
13	水	ごはん	牛乳	じゃがもちじる けいちゃんやき やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく かぶおぶし	ごはん いももち あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ にんにく キャベツ にら しょうが はくさい もやし	584 813	23.2 27.7
14	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ショーロンポー(小：2コ 中:3コ) おいわいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ショーロンポー	ホットちゅうかめん あぶら さとう 【幼・中3】クレープ 【小・中1，2】さくらゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし コーン ねぎ	641 889	25.1 32.8
15	金	ごはん のりつくだに	牛乳	とりじゃが わふうサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ)	ぎゅうにゅう のりつくだに とりにく さつまあげ わかめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう わふうドレッシング	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	606 –	21.3 –
18	月	日本全国味紀行 ごはん	牛乳	のらぼうなのみそしる ゼリーフライ（ソース） しゃくしなそぼろ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら ゼリーフライ ごま あぶら さとう ごまあぶら	もやし のらぼうな ねぎ しゃくしなづけ にんじん	639 781	20.3 24.0
19	火	コッペパンスライス	牛乳	チリコンカン チーズオムレツ キャロットサラダ(ﾎﾟﾄﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズオムレツ	コッペパン じゃがいも あぶら ソイドレッシング	たまねぎ にんじん トマト もやし きゅうり コーン	628 783	24.9 30.2
21	木	じごなうどん	牛乳	カレーうどん あげたこやき(小：2コ 中：3コ) おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	じごなうどん かたくりこ さとう たこやき あぶら クレープ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	688 841	22.0 26.7
		※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。				実施回数 14 回	平均栄養素量	655 831	23.4 28.5
							摂取基準（範囲）	小学校 650 中学校 830	24.0（18～32） 30.0（25～40）

今月の嵐山町産農産物

思い出リクエスト

中学3年生を対象に実施した思い出リクエスト給食のアンケート結果はコチラ!!

★菅谷中★
- ごはん
- とりのからあげ
- あおなのごまあえ
- とんじる
- コーヒーミルク

★玉ノ岡中★
- メロンパン
- とりのからあげ
- あおなのごまあえ
- とんじる
- コーヒーミルク

菅谷中・玉ノ岡中ともに、から揚げ・豚汁・青菜の胡麻和えが人気でした！選ばれた料理は、5日・6日・12日に登場します！！

TOPICS『指定野菜』とは・・・

2026年度より、ブロッコリーが指定野菜に追加されるというニュースが流れました。指定野菜とは、特に消費の多い、国民生活に欠かせない野菜の生産・安定供給のための制度です。ブロッコリーは、県内でも生産が盛んで、ビタミンCやカリウムなど、健康を保つために必要な栄養が豊富なので、安定供給されるようになったら、積極的に食べたい野菜です。