平成30年
3 月分

学校給食献立表

（平成30年 3月 1日～ 3月 19日 12回）

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

卒業（そつぎょう）
おめでとう！！！

木

1　エネルギーkcal 597　たんぱくしつg 20.9　ししつg 18.1

むぎいりごはん ◆　ぎゅうにゅう ♥

わかめスープ
- とうふ 20 ♥
- ぶたにく 10 ♥
- ほしわかめ 0.3 ♥
- えのきたけ 10 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- にんじん 5 ♣
- とりがら
- しょうゆ
- しお
- ごまあぶら 0.2 ◆

さつまチップス
- さつまいも 35 ◆
- こなざとう 1 ◆
- あぶら ◆

タッカルビ
- とりにく 30 ♥
- キャベツ 10 ♣
- にら 5 ♣
- にんじん 5 ♣
- しょうが 0.3 ♣
- にんにく 0.05 ♣
- コチュジャン 0.2
- トマトケチャップ
- しょうゆ
- さとう ◆
- しお

金

2　615　31.8　18.4

こめことうにゅうパン ◆　ぎゅうにゅう ♥

ブロッコリーのスープに
- フランクフルト 10 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- ブロッコリー 30 ♣
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- セロリー 2 ♣
- にんにく 0.02 ♣
- とりがら
- しょうゆ
- しお

とりささみのバジルソース
- とりささみ 1こ ♥
- しお
- レモンかじゅう 1 ♣
- かんそうバジル 0.04 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- オリーブあぶら ◆
- でんぷん ◆

かぶのサラダ
- かぶ 25 ♣
- ほうれんそう 15 ♣
- かんきつしょうゆドレッシング クラス1ぽん

ひなあられ 1ふくろ ◆

月

5　666　24.6　19.5

むぎいりごはん ◆　ぎゅうにゅう ♥

ぶたじゃが
- ぶたにく 20 ♥
- じゃがいも 50 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- いとこんにゃく 30
- けずりぶし 0.8
- しょうゆ
- さとう ◆

おろしハンバーグ
- ハンバーグ 1こ ♥
- だいこん 8 ♣
- あおねぎ 1 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆

きゅうりのレモンあえ
- きゅうり 30 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- にんじん 3 ♣
- レモンかじゅう 1 ♣
- す
- しょうゆ
- さとう ◆
- しお
- オリーブあぶら ◆

火

6　571　28.8　19.4

ベビーパン ◆　ぎゅうにゅう ♥

ごもくうどん
- とりにく 15 ♥
- かまぼこ 10 ♥
- あぶらあげ 7 ♥
- うどん 70 ◆
- こまつな 10 ♣
- ぶなしめじ 3 ♣
- にんじん 3 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ
- しお

ししゃものからあげ
- からふとししゃも 1・2ねん 1ぴき ♥ 3～6ねん 2ひき ♥
- こめこ 4 ◆
- あぶら ◆

からしあえ
- キャベツ 20 ♣
- おおさかしろな 15 ♣
- しゅんぎく 5 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- からし

ミニゼリー（りんご） 1こ ◆

水

7　579　23.0　16.1

ぎゅうにゅう ♥

ビビンパ
- ごはん ◆
- ぎゅうにく 30 ♥
- もやし 25 ♣
- チンゲンサイ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- はくさいキムチ 10 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- ごまあぶら 0.4 ◆

ちゅうかスープ
- はくさい 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- たけのこ 10 ♣
- しいたけ 5 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- とりがら
- しょうゆ
- しお

あげぎょうざ
- ぎょうざ 2こ ♥
- あぶら ◆

木

8　627　27.6　17.3

げんまいいりごはん ◆　ぎゅうにゅう ♥

ぶたじる
- ぶたにく 10 ♥
- さつまいも 20 ◆
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- れんこん 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- あかみそ 10 ♥
- しろみそ 3 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6

やきざかな
- さば 1きれ ♥
- けずりぶし 0.2
- しょうゆ
- しお

ひじきのにもの
- めひじき 3 ♥
- あぶらあげ 3 ♥
- にんじん 5 ♣
- けずりぶし 0.3
- しょうゆ
- さとう ◆

金

9　692　25.3　31.6

ぎゅうにゅう ♥

てりやきチキンサンド
- しょくパン ◆
- とりにく 1こ ♥
- しょうが 0.2 ♣
- しお
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

ごぼうのサラダ
- ごぼう 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- マヨネーズ クラス1ぽん ◆

コーンクリームスープ
- じゃがいも 20 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- クリームコーン 30 ♣
- ホールコーン 10 ♣
- パセリ 0.5 ♣
- とりがら
- とんこつ
- ぎゅうにゅう 20 ♥
- バター 3 ◆
- こむぎこ 3 ◆
- こなチーズ 2 ♥
- なまクリーム 2 ◆
- しお
- ポタージュのもと 0.8 ◆

月

12　663　22.0　18.3

ぎゅうにゅう ♥

カレーライス
- げんまいいりごはん ◆
- ぶたにく 20 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 15 ♣
- りんごピューレ 5 ♣
- プルーンピューレ 1 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- デミグラスソース 1.5
- とりがら
- とんこつ
- カレールウ 15 ◆
- トマトケチャップ
- ウスターソース
- しょうゆ

いかのマリネ
- いか 20 ♥
- きゅうり 15 ♣
- たまねぎ 5 ♣
- あかピーマン 1 ♣
- レモンかじゅう 1 ♣
- オリーブあぶら ◆
- す
- しお
- さとう ◆

ナタ・デ・ココフルーツ
- ナタ・デ・ココ 20 ◆
- みかん（缶） 20 ♣

火

13　600　24.8　21.0

こくとうパン ◆　ぎゅうにゅう ♥

ジュリエンヌスープ
- ショルダーベーコン 10 ♥
- じゃがいも 15 ◆
- キャベツ 15 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- にんじん 5 ♣
- セロリー 2 ♣
- ブイヨン 12
- しょうゆ
- しお

スパゲティソテー
- ツナ 5 ♥
- スパゲティ 10 ♥
- こまつな 15 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- しょうゆ
- しお

いわしのトマトソース
- いわし 1きれ ♥
- トマト 8 ♣
- ソテーたまねぎ 2 ♣
- セロリー 0.4 ♣
- にんにく 0.04 ♣
- あぶら ◆
- しお
- さとう ◆
- しょうゆ
- でんぷん ◆
- オリーブあぶら ◆

水

14　586　24.3　16.9

ごはん ◆　ぎゅうにゅう ♥

みそしる
- たまねぎ 20 ♣
- だいこん 20 ♣
- にんじん 5 ♣
- えのきたけ 5 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- あかみそ 10 ♥
- しろみそ 3 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6

ぶたにくのしょうがやき
- ぶたにく 50 ♥
- たまねぎ 20 ♣
- しょうが 0.35 ♣
- しょうゆ

はくさいともやしのこうみあえ
- はくさい 35 ♣
- もやし 10 ♣
- ゆずかじゅう 0.4 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆

木

15　721　25.1　23.7

せきはん ◆　ぎゅうにゅう ♥

のっぺいじる
- かまぼこ 15 ♥
- さといも 25 ◆
- にんじん 10 ♣
- しいたけ 5 ♣
- みつば 3 ♣
- こんにゃく 10
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ
- しお
- でんぷん ◆

そつぎょうおいわいデザート
こめこのタルト（もも） 1こ ◆

とりのからあげ
- とりにく 50 ♥
- しょうが 0.1 ♣
- しょうゆ
- でんぷん ◆
- あぶら ◆

おかかあえ
- ほうれんそう 25 ♣
- なのはな 10 ♣
- しゅんぎく 5 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- はなかつお クラス2ふくろ ♥

金

16

そつぎょうしき

月

19　665　33.2　20.8

むぎいりごはん ◆　ぎゅうにゅう ♥

とうふのみそに
- とうふ 100 ♥
- ぶたにく 20 ♥
- だいこん 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- あかみそ 9 ♥
- けずりぶし 0.8
- しょうゆ
- さとう ◆

さわらのゆうあんやき
- さわら 1きれ ♥
- けずりぶし 0.2
- しお
- ゆずかじゅう 0.5 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

キャベツとさんどまめのごまあえ
- キャベツ 35 ♣
- さんどまめ 10 ♣
- しろごま 0.5 ◆
- しょうゆ
- さとう ◆

献立表中の♥♦♣マークは三色栄養（食べ物の３つの働き）をあらわします。

赤のなかま
体をつくるもとになる食べもの

♥あか･･･にゅう･たまご･さかな･にく･だいず･かいそう
（たんぱくしつ・ミネラル）

黄のなかま
エネルギーのもとになる食べもの

◆き･･･こくるい･いも･さとう･あぶら･しゅじつ
（ししつ・たんすいかぶつ）

緑のなかま
体の調子を整えるもとになる食べもの

♣みどり･･やさい･くだもの･きのこ
（ビタミン・ミネラル）

魚を食べる時は
骨に気をつけて
食べましょう！

給食の献立は、
3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせて
つくられています。

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・米飯工場・食品加工工場では、
原材料として使用していないにも関わらずアレルギー物質
が微量混入してしまう可能性
（コンタミネーション）があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン AμgRE	ビタミン B_1mg	ビタミン B_2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	※ 25.0%～30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
3月平均栄養量	630	26	20.1 （ 28.7%）	307	2.9	328	0.38	0.51	26	3.9

※摂取エネルギー全体の25.0%～30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。
  配缶量は低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、
  高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので
  ご了承ください。