

3月 よていこんだてひょう



スクールミールひかしやま・なかむらみなみくどう

小学生 (3・4年生) エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量

中学生 (2年生) エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量

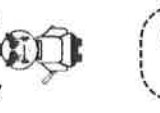
日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
1木	カレーライス 大根とツナのサラダ ぶんたん	○	精白米、強化麦、じゃがいも さとう、ごま油	牛乳 / ぶた肉モモ、とりミンチ、ササミ刺 ツナ	強化米、かぼちや、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ だいこん、きゅうり ぶんたん	カレー、ウスターソース、ワイン、しょうゆ 酢、しょうゆ	656 kcal 23.6 g 20.0 g 2.5 g	810 kcal 28.6 g 24.0 g 3.0 g
2金	ちらし寿司/ひなあられ 鮭のマヨネーズ焼き なばなのおかかあえ 7目目の待みぞ汁	○	精白米、さとう、ごま/ひなあられ マヨネーズ さとう	牛乳 / 油揚げ べにざけ、牛乳	なばな、こまつな、もやし 干しいたけ、みょうが、なす、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、みりん、酢、ゆず酢 塩、こしょう、酒 削り節、しょうゆ 煮干し、こんぶ	676 kcal 31.8 g 22.2 g 3.1 g	794 kcal 35.1 g 25.3 g 4.1 g
5月	親子どんぶり かぼちやのチーズ焼き 三色あえ はるか	○	精白米、さとう	牛乳/わかどりモモ、たまご ミルクチーズ、チキンハム かにかま	強化米、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ かぼちや、コーン こまつな、もやし はるか	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酒 しょうゆ	692 kcal 30.5 g 20.8 g 2.5 g	850 kcal 37.7 g 24.8 g 3.3 g
6火	素ごはん/いよかん いかのかりん揚げ コーンサラダ 海の幸たっぷりお汁	○	精白米、強化麦 さとう、かたくり粉、なたね油 サラダ油、さとう	牛乳 いか	強化米 / いよかん しょうが キャベツ、ほうれん草、コーン アスパラガス、にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、みりん、酒 塩、煮干し	691 kcal 30.4 g 17.7 g 2.4 g	850 kcal 37.4 g 20.7 g 3.3 g
7水	ごはん/ガトージョコラ やき肉 元氣サラダ 卵スーフ ごはん	○	精白米 / ガトージョコラ さとう さとう、サラダ油 かたくり粉	牛乳 わかどりモモ	強化米 アロギョ、キャベツ ごぼう、にんじん、糸こんにゃく/ミニトマト	塩、こしょう、しょうゆ、酢、みりん、酒 塩、こしょう、酢、しょうゆ 塩、しょうゆ、コンソメ	739 kcal 30.6 g 25.2 g 2.3 g	945 kcal 40.1 g 32.4 g 2.9 g
8木	とり肉のふしゅうかんフライ 糸かまほこと野菜のすのもの 大豆の燗煮/ミニトマト	○	精白米 かたくり粉、なたね油、さとう ごま、さとう	牛乳 / わかめ さつま揚げ	強化米 / ぼんかん たまねぎ にんじん、きゅうり、もやし べいなす、かぼちや、ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ、酢、みりん、酒 塩、こしょう、酢、しょうゆ 塩、しょうゆ、コンソメ	781 kcal 24.3 g 12.8 g 3.0 g	781 kcal 26.9 g 13.0 g 3.6 g
9金	わかめごはん / パナナ じゃこ天 乾物サラダ チャチャッと完成！簡単お汁	○	精白米 米でん粉、なたね油 はるさめ、ごま、さとう、サラダ油	牛乳 すりみ、あおさ ツナ	強化米 / ぼんかん たまねぎ にんじん、きゅうり、もやし べいなす、かぼちや、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、酢、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ	665 kcal 24.4 g 20.5 g 2.6 g	815 kcal 29.3 g 24.4 g 3.4 g
12月	あみさ入りすり身のてんぷら 春雨サラダごま風味 野菜たっぷりお汁	○	精白米、強化麦、さとう サラダ油、さとう、かたくり粉 さとう、ごま	牛乳 / まだい、油揚げ とりミンチ、かつお節 とうふ	強化米、ごぼう、干しいたけ だいこん、にんじん、グリーンピース こまつな、糸こんにゃく いちご	こんぶ、しょうゆ、酒、しょうゆ、塩、たいのアラ しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ	581 kcal 26.8 g 19.0 g 2.4 g	703 kcal 32.5 g 22.2 g 3.0 g
13火	大根のどろ煮 白和え いちご	○	精白米、強化麦、サラダ油 さとう、サラダ油	牛乳 / ぶたミンチ、牛ミンチ くきわかめ	強化米、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、ミニトマト たまねぎ、にんじん、しょうが、たけのこ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、酢、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ	686 kcal 23.2 g 23.4 g 2.4 g	845 kcal 28.4 g 27.9 g 2.9 g
14水	キーマカレー 茎わかめのサラダ キウイフルーツ	○	精白米 薄力粉、さとう、ごま アーモンド、さとう さつまいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ、みそ	強化米 / 清美オレンジ ゆず、しょうが ほうれん草、もやし なす、オクラ、みょうが、ねぎ	しょうゆ、酢、塩、ゆず酢 しょうゆ、酢、塩、ゆず酢 しょうゆ	739 kcal 32.1 g 25.1 g 2.4 g	853 kcal 35.6 g 26.7 g 3.0 g
15木	ごはん / 清美オレンジ 豚肉のゆずジンジャーソース ほうれん草のアーモトあえ 高知の野菜たっぷり茶碗蒸しお汁	○	精白米 さとう、かたくり粉 さとう、ごま、ごま油 さとう、ごま	牛乳 ぶたミンチ、ぶたミンチ、赤みそ チキンハム じゃこ、大豆	強化米 / ネーブル たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、しょうが もやし、こまつな	しょうゆ、酒、みりん、酢、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酢、みりん、酒 しょうゆ	670 kcal 30.4 g 20.8 g 1.9 g	826 kcal 37.6 g 25.0 g 2.6 g
16金	ごはん / ネーブル マーボー豆腐 ナムル 大豆とじゃこのごまからめ	○	精白米、さとう さつまいも、薄力粉、なたね油 さとう かたくり粉	牛乳 / 牛肉 糸かまほこ 土佐ジローの卵	強化米 ミニトマト 干だいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、酢、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酢、みりん、酒 しょうゆ	691 kcal 23.9 g 19.4 g 2.6 g	851 kcal 28.8 g 23.0 g 3.3 g
19月	いも天 / ミニトマト 切干大根の酢の物 土佐ジローのニラ五スーフ	○	精白米、強化麦 さとう ごま、さとう さとう	牛乳 さば ツナ	強化米 しょうが アロギョ、もやし 糸こんにゃく、にんじん / はるか	塩 酢、ゆず酢、しょうゆ コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	658 kcal 30.4 g 19.6 g 2.2 g	771 kcal 33.5 g 20.9 g 2.7 g
20火	素ごはん さばの生巻焼き ツナと野菜のすのもの ひじきの煮物 / はるか	○	精白米、強化麦 さとう ごま、さとう さとう	牛乳 さば ツナ	強化米 / ネーブル ちくわ、もみり、あおのり かつお節 とうふ、とりミンチ、ぶたミンチ、たまご	塩、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ	645 kcal 27.3 g 17.7 g 2.0 g	805 kcal 34.5 g 20.7 g 3.1 g
22木	ごはん / ネーブル 竹輪のり/り揚げ アロギョの焼あえ カレー炒り豆腐	○	精白米 薄力粉、なたね油 さとう さとう	牛乳 ちくわ、もみり、あおのり かつお節 とうふ、とりミンチ、ぶたミンチ、たまご	強化米 / いちご ねぎ、しょうが ほうれん草、もやし	しょうゆ しょうゆ、カレー粉、コンソメ	680 kcal 28.8 g 22.8 g 2.3 g	843 kcal 35.0 g 27.7 g 3.0 g
23金	ごはん / いちご 松風焼き ほうれん草の磯香あえ はるさめスーフ	○	精白米 パン粉、かたくり粉、さとう、ごま はるさめ、かたくり粉	牛乳 とりミンチ、ぶたミンチ、たまご、赤みそ もみり ベーコン、カットわかめ	強化米 / いちご ねぎ、しょうが ほうれん草、もやし	しょうゆ 削り節、しょうゆ、ゆず酢 中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	680 kcal 28.8 g 22.8 g 2.3 g	843 kcal 35.0 g 27.7 g 3.0 g

* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」の契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

ひなまつり



こりくんだて



こぼろだて

あさごはん



高知の食文化の日



今月の平均栄養価

小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
689	839	27.9	33.4	28%	362	120	2.7	3.4	0.64	0.55	44	4.8	2.4
839	839	33.4	33.4	27%	407	145	3.6	4.2	0.80	0.63	50	6.0	3.2

米 ゆず酢 にら さつまいも
 だいこん にんじん ぶしゆかん酢
 干しいたけ ねぎ かぼちや
 キャベツ はくさい など