令和5年3月

小学校給食予定献立表

（太子町教育委員会・太子町学校給食会）

No.　297

【栄養三色】

赤（あ）	血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質・無機質】
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄（き）	熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】
	穀類・芋・油・砂糖
緑（み）	体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

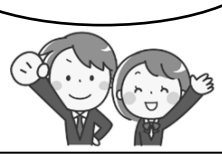
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

特別企画 アンコール給食！



中学校3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。
（ランキングは1月の献立表にあります）

1(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

だいこんのみそしる

あぶらあげ	5	(あ)
ほしわかめ	0.3	(あ)
だいこん	30	(み)
たまねぎ	20	(み)
にんじん	10	(み)
けずりぶし	2	
あかみそ	8	(あ)
しろみそ	2	(あ)

とりのからあげ♪

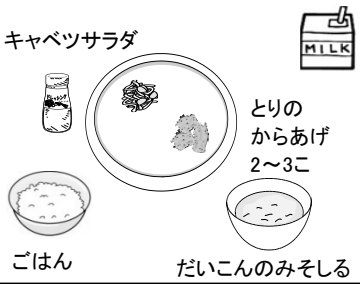
とりにく	50	(あ)
しょうが	0.8	(み)
にんにく	0.02	(み)
こいくちしょうゆ	2.2	
さとう	0.8	(き)
さけ	0.8	
でんぷん	10	(き)
あげあぶら	5	(き)

キャベツサラダ

ささみフレーク	5	(あ)
キャベツ	20	(み)
ホールコーン	5	(み)
にんじん	5	(み)
ドレッシング	クラス1ぽん	(き)
（かおりごま）		

山田小学校6年生 バイキング給食（予定）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
655	25.4	24.7



2(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

とうふのみそしる

とうふ	30	(あ)
あぶらあげ	5	(あ)
ほしわかめ	0.3	(あ)
たまねぎ	20	(み)
えのきたけ	10	(み)
けずりぶし	2	
あかみそ	8	(あ)
しろみそ	2	(あ)

コロッケ

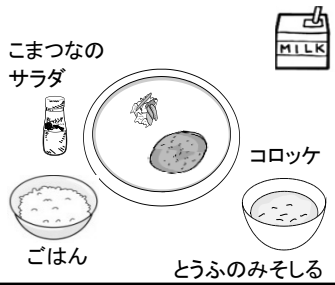
コロッケ	1こ	(き)
あげあぶら	3.5	(き)

こまつなのサラダ

ツナ	8	(あ)
こまつな	20	(み)
にんじん	5	(み)
ホールコーン	5	(み)
ドレッシング	クラス1ぽん	(き)
（わふう）		

磯長小学校6年生 バイキング給食（予定）

596	20.7	18.3



3(金)　ぎゅうにゅう

なのはなじる

とうふ	20	(あ)
ちらしかまぼこ(うめ)	10	(あ)
なのはな	7	(み)
にんじん	10	(み)
えのきたけ	10	(み)
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.3	
うすくちしょうゆ	2.5	
さけ	1	
しお	0.2	
みりん	1	

とりにくのしおこうじやき♪

とりにく	50	(あ)
しおこうじ	2.6	
うすくちしょうゆ	0.8	
さけ	0.5	
みりん	1.3	

ひなまつりデザート♪

さんしょくゼリー	1こ	(き)

すしごはん

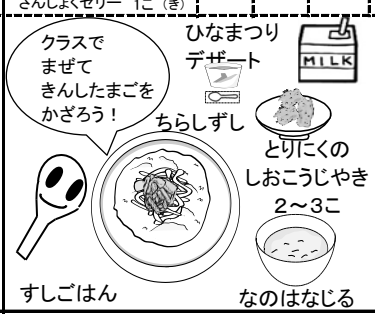
こめ	65	(き)
す	11	
さとう	6.5	(き)
しお	0.65	

ちらしずし

こうやどうふ	2	(あ)
ちりめんじゃこ	2	(あ)
にんじん	10	(み)
れんこん	5	(み)
ふき	3	(み)
ほししいたけ	0.3	(み)
けずりぶし	1	
だしこんぶ	0.1	
さとう	1.6	(き)
うすくちしょうゆ	2.5	
みりん	2	
きんしたまご	15	(あ)

ひなまつり献立

633	27.8	19.2



6(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

キムチいりちゅうかスープ♪

ぶたにく	10	(あ)
はるさめ	5	(き)
こまつな	10	(み)
たまねぎ	20	(み)
にんじん	10	(み)
はくさいキムチ	5	(み)
しょうが	0.2	(み)
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	2	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	3	
さけ	1	
あぶら	0.2	(き)

かたぬきチーズ

かたぬきチーズ	1こ	(あ)

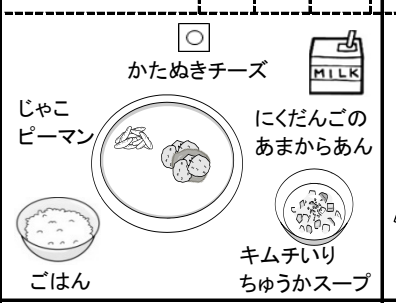
にくだんごのあまからあん

ミートボール	40	(あ)
しょうが	0.2	(み)
でんぷん	8.3	(き)
あげあぶら	2	(き)
こいくちしょうゆ	2.2	
さとう	1.2	(き)
みりん	0.5	

じゃこピーマン♪

ちりめんじゃこ	8	(あ)
ピーマン	15	(み)
あかピーマン	1	(み)
しろごま	0.5	(き)
こいくちしょうゆ	1	
さとう	0.7	(き)
みりん	1	
あぶら	0.1	(き)

646	26.8	20.6



7(火)　こくとうぱん　ぎゅうにゅう

コーンチャウダー

ベーコン	10	(あ)
じゃがいも	30	(き)
たまねぎ	20	(み)
ホールコーン	15	(み)
にんじん	10	(み)
むきえだまめ	5	(み)
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	3	
ぎゅうにゅう	20	(あ)
こなチーズ	2	(あ)
だっしふんにゅう	2	(あ)
バター	3	(き)
こむぎこ	3	(き)
あぶら	0.7	(き)
しろワイン	1	
うすくちしょうゆ	0.2	
しお	0.3	
こしょう	0.02	

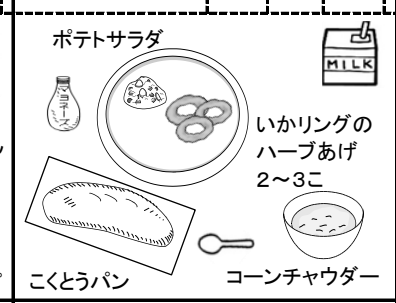
いかリングのハーブあげ

いかリング	40	(あ)
ミックスハーブ	0.03	
しお	0.2	
しろワイン	1	
でんぷん	10	(き)
あげあぶら	2	(き)

ポテトサラダ♪

じゃがいも	30	(き)
きゅうり	10	(み)
にんじん	5	(み)
しお	0.05	
こしょう	0.02	
マヨネーズ	クラス1ぽん	(き)

650	28.4	25.1



8(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

すましじる

とりにく	10	(あ)
かまぼこ	10	(あ)
ビーフン	7	(き)
にんじん	5	(み)
はくさい	30	(み)
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.3	
うすくちしょうゆ	3.5	
さけ	1	
みりん	1	
しお	0.2	

チンゲンサイのごまあえ

ささみフレーク	8	(あ)
チンゲンサイ	25	(み)
にんじん	5	(み)
しろごま	0.5	(き)
うすくちしょうゆ	1.6	
さとう	0.6	(き)
みりん	0.8	

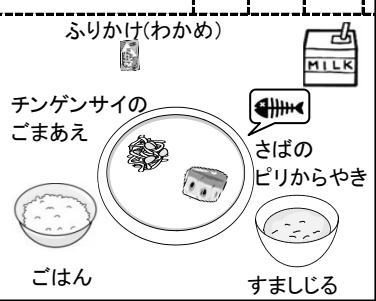
さばのピリからやき

さば	1きれ	(あ)
にんにく	0.05	(み)
トウバンジャン	0.15	
こいくちしょうゆ	2	
さけ	1	
さとう	2	(き)
す	2	
ごまあぶら	0.1	(き)

ふりかけ

ふりかけ（わかめ）	1ふくろ	

590	29.8	18.3



9(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

ホイコーローどん♪

ぶたにく	30	(あ)
しょうが	0.5	(み)
にんにく	0.3	(み)
キャベツ	50	(み)
たまねぎ	30	(み)
にんじん	15	(み)
たけのこ	10	(み)
にら	2	(み)
こいくちしょうゆ	6	
さとう	2.7	(き)
さけ	0.8	
ごまあぶら	0.3	(き)
でんぷん	6	(き)
あげあぶら	3	(き)
ポークブイヨン	5	
あかみそ	2	(あ)
テンメンジャン	1	
みりん	0.5	

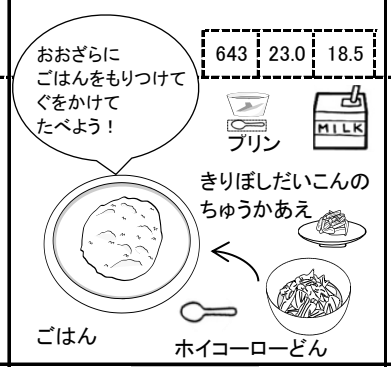
きりぼしだいこんのちゅうかあえ

ロースハム	8	(あ)
きりぼしだいこん	1.5	(み)
きゅうり	15	(み)
にんじん	5	(み)
しろごま	0.3	(き)
うすくちしょうゆ	1.6	
さとう	0.8	(き)
す	1	
みりん	0.4	
ごまあぶら	0.2	(き)

プリン♪

プリン	1こ	(き)

643	23.0	18.5



10(金)　ベビーパン　ぎゅうにゅう

やきそば

ぶたにく	25	(あ)
いか	20	(あ)
やきそばめん	30	(き)
キャベツ	45	(み)
にんじん	20	(み)
もやし	15	(み)
こまつな	5	(み)
あぶら	0.4	(き)
こしょう	0.03	
ウスターソース	6	
トマトケチャップ	2	
こいくちしょうゆ	0.6	

とりにくのこうそうやき

とりにく	1きれ	(あ)
にんにく	0.02	(み)
バジル(チップ)	0.1	
ローズマリー	0.04	
パプリカこ	0.05	
しお	0.3	
こしょう	0.01	
オリーブオイル	1	(き)

ほうれんそうのサラダ

ツナ	5	(あ)
ほうれんそう	30	(み)
にんじん	5	(み)
ホールコーン	5	(み)
ドレッシング	クラス1ぽん	(き)
（サウザンアイランド）		

650	35.6	28.1

13(月)　ぎゅうにゅう

あかだし

とうふ	30	(あ)
あぶらあげ	5	(あ)
たまねぎ	20	(み)
えのきたけ	10	(み)
なめこ	5	(み)
あおねぎ	5	(み)
ほしわかめ	0.3	(あ)
けずりぶし	2	
まめみそ	4	(あ)
あかみそ	4	(あ)
しろみそ	2	(あ)

こまつなのからしあえ

やきぶた	10	(あ)
こまつな	25	(み)
にんじん	5	(み)
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	1	(き)
みりん	0.4	
す	1	
ようからし	0.08	

せきはん

せきはん	75	(き)
くろごま	1	(き)
しお	0.1	

たいのしおやき

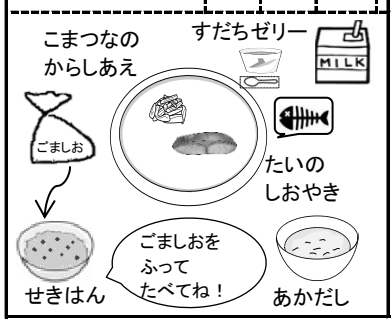
たい	1きれ	(あ)
さけ	2	
しお	0.6	

フルーツゼリー♪

すだちゼリー	1こ	(き)

卒業祝い献立

639	33.2	18.3



14(火)　コッペパン　ぎゅうにゅう

やさいスープ

ウインナ	10	(あ)
キャベツ	30	(み)
たまねぎ	30	(み)
にんじん	10	(み)
むきえだまめ	5	(み)
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	3	
しろワイン	1	
しお	0.2	
こしょう	0.02	
うすくちしょうゆ	2	

いちごジャム

いちごジャム	1ふくろ	(き)

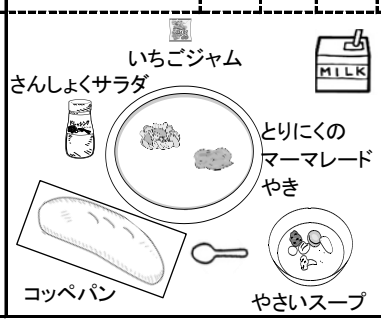
とりにくのマーマレードやき

とりにく	1きれ	(あ)
しお	0.1	
こしょう	0.01	
マーマレード	4.5	(き)
こいくちしょうゆ	1	
さけ	2	

さんしょくサラダ

きゅうり	25	
にんじん	10	
ホールコーン	10	(き)
ドレッシング	クラス1ぽん	(き)
（サウザンアイランド）		

595	26.2	23.5



15(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

こうやどうふのたまごとじ

たまご	20	(あ)
とりにく	10	(あ)
こうやどうふ（サイコロ）	5	(あ)
たまねぎ	30	(み)
にんじん	10	(み)
こまつな	10	(み)
なましいたけ	2	(み)
けずりぶし	2	
さけ	1	
さとう	1	(き)
こいくちしょうゆ	2.5	
うすくちしょうゆ	2	
みりん	1	
あぶら	0.2	(き)

ふりかけ

ふりかけ（さけ）	1ふくろ	

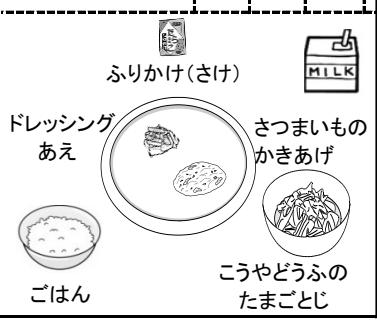
さつまいものかきあげ

ウインナ	10	(あ)
ちりめんじゃこ	2	(あ)
ひじき	0.3	(あ)
さつまいも	20	(き)
たまねぎ	15	(み)
こむぎこ	12	(き)
でんぷん	1	(き)
しお	0.05	
あげあぶら	7	(き)

ドレッシングあえ

ツナ	5	(あ)
キャベツ	25	(み)
にんじん	5	(み)
こいくちしょうゆ	1.2	
さとう	1	(き)
みりん	0.3	
す	1	

692	26.0	25.3



16(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

すきやき

ぎゅうにく	30	(あ)
とうふ	30	(あ)
いとこんにゃく	30	
ふ	3	(き)
はくさい	30	(み)
たまねぎ	20	(み)
にんじん	10	(み)
なましいたけ	10	(み)
こいくちしょうゆ	5.3	
さとう	3.1	(き)
さけ	1	
けずりぶし	2	
あぶら	0.2	(き)

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ	(あ)

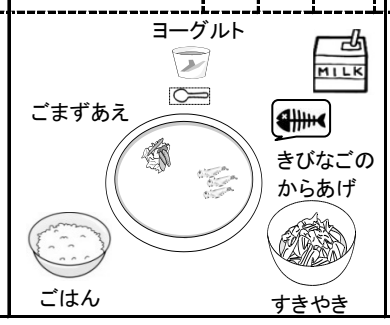
きびなごのからあげ

きびなご	20	(あ)
しお	0.2	
こしょう	0.02	
でんぷん	4	(き)
あげあぶら	2	(き)

ごまずあえ

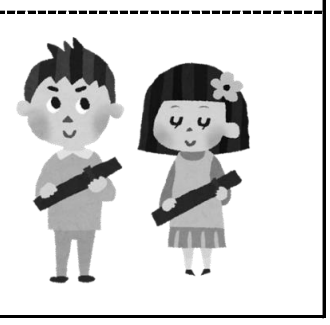
ささみフレーク	10	(あ)
もやし	20	(み)
きゅうり	10	(み)
しろごま	0.5	(き)
うすくちしょうゆ	1.2	
さとう	0.8	(き)
す	0.8	

653	31.8	17.6



17(金)

卒業式



20(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

とんじる

ぶたにく	20	(あ)
あぶらあげ	5	(あ)
はくさい	15	(み)
だいこん	10	(み)
にんじん	10	(み)
ごぼう	10	(み)
あおねぎ	5	(み)
つきこんにゃく	10	
けずりぶし	2	
あかみそ	8	(あ)
しろみそ	2	(あ)

すのもの

ちりめんじゃこ	5	(あ)
きゅうり	25	(み)
ほしわかめ	0.3	(あ)
す	1.6	
さとう	1	(き)
うすくちしょうゆ	0.8	
みりん	0.4	

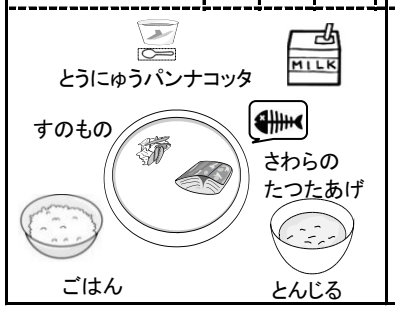
さわらのたつたあげ

さわら	1きれ	(あ)
しょうが	0.2	(み)
こいくちしょうゆ	1.8	
さけ	1.2	
さとう	1	(き)
ごまあぶら	0.15	(き)
でんぷん	5	(き)
あげあぶら	5	(き)

とうにゅうパンナコッタ

とうにゅうパンナコッタ	1こ	(き)
(いちごソース)		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
670	32.2	22.4



21(火)

22(水)　ごはん　はっこうにゅう(プレーン)

カレーライス

とりにく	25	(あ)
じゃがいも	40	(き)
たまねぎ	40	(み)
にんじん	20	(み)
しょうが	0.1	(み)
にんにく	0.05	(み)
りんごピューレ	5	(み)
こめこカレールウ①	8	(き)
こめこカレールウ②	8	(き)
とりがらスープ	6	
ポークブイヨン	2	
あかワイン	1	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
こいくちしょうゆ	1	
ケチャップ	3	
しお	0.1	
でんぷん	0.5	(き)
あぶら	0.2	(き)

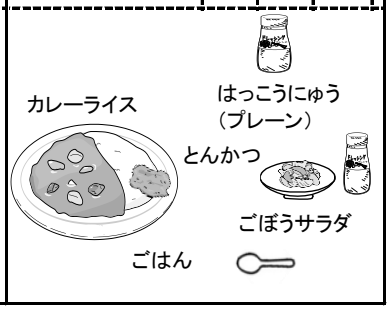
とんかつ

ぶたヒレかつ	1こ	(あ)
あげあぶら	3	(き)

ごぼうサラダ

ツナ	8	(あ)
ごぼう	15	(み)
にんじん	5	(み)
きゅうり	10	(み)
うすくちしょうゆ	0.9	
さとう	0.5	(き)
ドレッシング クラス1ぽん		(き)
(かおりごま)		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
623	22.8	13.9



【3月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	ししつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
3月分 平均栄養量	638	17.4	29.6	402	3.1	233	0.42	0.53	25

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

令和5年3月 太子町 学校給食だより

この1年間のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう！

日ごろの食生活を振り返ろう！

よい姿勢で食べましょう

～今月の献立紹介～

3日　ひなまつり献立

「菜の花汁」には「菜の花」が、
「ちらしずし」には「ふき」が入っています。
旬の野菜を食べて春を感じましょう♪

ひな祭りの行事食

20日　さわらの竜田揚げ

魚へんに春で「鰆」と書く、春が旬の魚です。産卵のために瀬戸内海に集まり、たくさんとれるのが春だからです。
今回は竜田揚げにしました。骨に気をつけて食べましょう♪

食器の気持ち

食器はみんなで使うものです。大切にしましょう♪

卒業生の皆さんへ

友だちや先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。食べることを大切にするということは、自分自身を大切にするということです。

日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。