

3月 給食献立表

2024年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ(滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
3(月) ひなまつり 給食	炊き込みいなり	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	穀物酢 醤油 料理酒 みりん 食塩
	手巻き用焼きのり	手巻き用焼きのり			
	三色ボールのすまし汁	三色すり身ボール 鶏肉 豆腐 わかめ	だいこん ごぼう	でん粉	料理酒 醤油 みりん 食塩 かつおだし 昆布だし
	フルーツのいちごゼリーあえ		もも バイン	あわせるゼリー ナタデココ	
4(火)	ごはん			米 強化米	
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 えび	にんじん たまねぎ しいたけ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 醤油 中華スープの素
	春巻き	皮がパリパリ春巻		キャノーラ油	
	もやしとピーマンの炒めもの		もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
5(水)	しょうが焼き丼	豚肉	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	米 強化米 三温糖 キャノーラ油 でん粉	醤油 料理酒 みりん
	いももち汁	豆腐 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	いももち	みそ 煮干しだし
6(木)	ミートスパゲティ	豚肉 大豆ミート 大豆 粉チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	スパゲティ キャノーラ油 発酵バター 三温糖	赤ワイン ミートソップ ケチャップ ミートソース ウスターソース トマトピューレ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	菜園ソテー		カリフラワー ブロッコリー	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
7(金) 第三小6年生 考案給食	ごはん			米 強化米	
	栄養たっぷりみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ	ごぼう にんじん えのきだけ コーン ねぎ		みそ 煮干しだし
	ハンバーグおろしポン酢ソース	ハンバーグ	大根おろし レモン汁	三温糖 でん粉	醤油 穀物酢 料理酒 みりん
	野菜のツナマヨ炒め	ツナ水煮	ブロッコリー キャベツ さやいんげん にんじん	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 食塩 こしょう
	さつまいもスティック			さつまいもスティック	
10(月)	ごはん			米 強化米	
	みそ煮おでん	うずらの卵 がんもどき 魚河岸ボール	だいこん にんじん こんにゃく	三温糖	みりん 赤みそ 醤油 かつおだし 昆布だし
	白身魚フライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	ひじきのいり煮	ひじき 鶏肉 大豆 さつまあげ	にんじん しらたき	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
11(火) 卒業祝献立	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん プルーンピューレ にんにく 生姜	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	赤ワイン カレールウ ウスターソース ケチャップ
	枝豆とチーズのサラダ	チーズ	カリフラワー れんこん 枝豆		ドレッシング 香り胡麻
	お祝い紅白ゼリー			お祝い紅白ゼリー	
12(水) 中学校 給食なし	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 でん粉 キャノーラ油	料理酒 みそ 醤油 トウバンジャン テンメンジャン
	チンゲン菜の中華スープ	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン	でん粉 ごま油	料理酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 こしょう
13(木)	ごはん			米 強化米	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		料理酒 みそ 煮干しだし
	いわしのしょうが煮	いわししょうが煮		キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油
	五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん ピーマン しらたき	キャノーラ油 三温糖 ごま	
14(金)	チキンピラフ	鶏肉	たまねぎ にんじん	米 強化米 発酵バター キャノーラ油	白ワイン 醤油 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ポテトミルクスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも 発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	かぼちゃコロック			かぼちゃコロック キャノーラ油	
	ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー コーン	発酵バター	野菜ブイヨン こしょう 食塩
17(月)	ごはん			米 強化米	
	肉だんごの中華風スープ	とり肉だんご	はくさい ほうれん草 にんじん ねぎ	ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 料理酒 食塩 こしょう 醤油
	シューマイ(中学2個) 春雨のバンバンジー風	シューマイ 鶏ささみ	カリフラワー きゅうり	春雨	バンバンジードレッシング
18(火)	ごはん			米 強化米	
	さつまいものみそ汁	油揚げ	だいこん にんじん ねぎ ふなしめじ	さつまいも	みそ 煮干しだし
	メンチカツ	メンチカツ		キャノーラ油	
	ふきのしょうゆ炒め	さつまあげ	ふき水煮 にんじん つきこんにゃく	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒
19(水)	コッペパン			コッペパン	
	シーフードチャウダー	えび いか ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	玉ねぎ にんじん たまねぎ水煮	じゃがいも 発酵バター キャノーラ油	白ワイン ベシヤメルソース 食塩 こしょう 野菜ブイヨン とりがらスープ
	ポイルウインナー	ポークウインナー			
	マカロニサラダ	ツナ水煮	きゅうり コーン	マカロニ エッグケアマヨネーズ	食塩 フレンチドレッシング 醤油 こしょう
21(金) 小学校 給食なし	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 でん粉 キャノーラ油	料理酒 みそ 醤油 トウバンジャン テンメンジャン
	チンゲン菜の中華スープ	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン	でん粉 ごま油	料理酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 こしょう
24(月)	ごはん			米 強化米	
	カレー風味肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき	じゃがいも 三温糖 キャノーラ油	醤油 みりん カレー粉
	厚焼き卵	厚焼き卵			
	ブロッコリーのごまおかか和え	かつお節	ブロッコリー にんじん	ごま 三温糖	醤油
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			

3月 給食献立表

2024年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
------	----	----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----

3月の平均栄養量(小学校)	626Kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 20.0g	食塩 2.7g
3月の平均栄養量(中学校)	766Kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 23.3g	食塩 3.4g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。

うどん・ラーメンは同じ工場、そば粉・卵を含む製品を作っています。

ぎょうざ・シューマイは同じ工場、卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。



食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

原材料名

使用量の多い
ものから表示
されます。

期限

賞味期限や、
消費期限が表示
されます。

保存方法

保存する時に
注意することが
書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)

原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物

内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載

保存方法／要冷蔵(10℃以下)

製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質0g、脂質0g、炭水化物0g(糖質0g/食物繊維0g)、食塩相当量0g

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

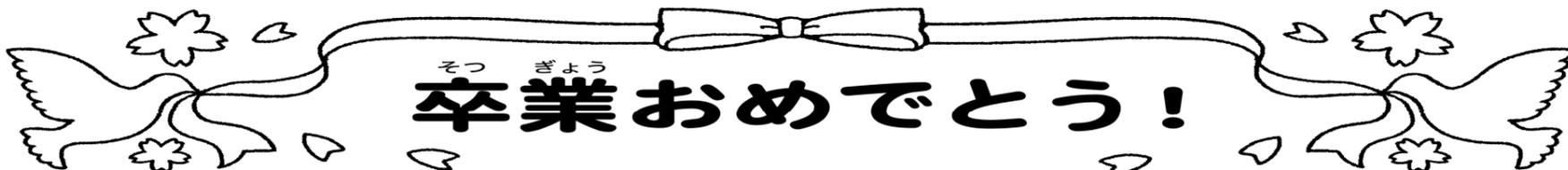
卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる
栄養成分が表示
されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギー
の原因となる食品
を含む場合は表示
されます。



卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。