



3月 よていこんだてひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

行事等	日	献立名	牛にゅう	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)
								たんぱく質 脂質 塩相当量	たんぱく質 脂質 塩相当量
ひなまつり こんだて	3月	ちらしずし	○	米, さとう, ごま	かまぼこ, あぶらあげ/牛にゅう	強化米, こんにやく, こぼろ, にんじん, いんげん, ほししいたけ	しょうゆ, 煮干, 酢, ゆず酢, 塩	617 kcal	754 kcal
		マダイのしおやき			まだい		塩	31.7 g	39.7 g
		なのはなあえ		サラダ油, さとう, ごま	たまご	こまつな, キャベツ, にんじん	塩, しょうゆ, みりん	20.8 g	24.8 g
		ずましじる			祝いなると, とうふ, わかめ, こんぶ	ほししいたけ, えのきたけ, ねぎ	削り節, しょうゆ, 塩	4.0 g	5.3 g
		ひなあられ		ひなあられ					
	4月	しょうゆラーメン	○	ちゅうかめん, ごま油	やきぶた/牛にゅう	たまねぎ, にんじん, もやし, ねぎ	さけ, 塩, こしょう, みりん, しょうゆ, しょうゆラーメンスープ, ちゅうかめん	671 kcal	799 kcal
		やきぎょうざ					ぎょうざ	24.8 g	32.3 g
		ちゅうかサラダ		ごま油, さとう	チキンハム	コーン, きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, ゆず酢, 塩, 酢	25.8 g	29.7 g
		とうにゅうプリン		とうにゅうプリン				5.9 g	7.7 g
	5月	ハヤシライス	○	米, 強化麦	牛肉/牛にゅう	強化米, たまねぎ, にんじん, グリンピース, エリンギ, マッシュルーム, にんにく, トマトピューレ	ハヤシルウ, ガスターソース, トマトケチャップ, コンソメ	670 kcal	842 kcal
		てつじんサラダ		さとう, ごま油	チキンハム, ひじき	こまつな, にんじん, コーン	しょうゆ, みりん, 酢	19.4 g	24.1 g
		いちごのジュレ		いちごのジュレ				26.2 g	34.6 g
								3.0 g	3.9 g
	6月	ぎゅうどん	○	米, さとう	牛肉/牛にゅう	強化米, たまねぎ, にんじん, 糸コンニャク, ねぎ	しょうゆ, しょうゆ, さけ, 削り節	702 kcal	870 kcal
		キャベツのとさゆずあえ		さとう	かつお節	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, ゆず酢, しょうゆ, 塩	23.1 g	27.8 g
		チョコシュー		チョコシュー				31.2 g	37.9 g
								2.5 g	3.1 g
	7月	たきこみカレーピラフ	○	米	牛にゅう		DMカレーピラフ	841 kcal	965 kcal
		フライドチキン		なたね油	フライドチキン			27.5 g	31.3 g
		ほしだいこんとひじきのサラダ		さとう, ごま油	糸かまぼこ, ひじき	干だいこん, きゅうり	しょうゆ, 酢	31.3 g	35.1 g
		とんじる		じゃがいも	ぶた肉, あぶらあげ, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	煮干	5.0 g	5.9 g
		デコボン				デコボン			
	10月	きなこパン	○	コッペパン, なたね油, さとう	きなこ/牛にゅう		塩	732 kcal	883 kcal
		はくさいのクリームシチュー		じゃがいも, サラダ油	とり肉, ベーコン, 牛にゅう, チーズ	はくさい, たまねぎ, にんじん	塩, こしょう, ホワイトルウ	29.1 g	35.1 g
		かいそうサラダ		さとう, ごま, サラダ油	海そうミックス, いとかんてん	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 塩	35.0 g	41.5 g
		バニラアイス		バニラアイス				3.3 g	4.0 g
	11月	ナン	○	ナン	牛にゅう			736 kcal	910 kcal
		ドライカレー		サラダ油	牛ミンチ, ぶたミンチ	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, ふなしめじ, グリンピース, にんにく	赤ワイン, エアリイカレーフレーク, カレーコ, トマトケチャップ, ガスターソース, デミグラスソース	27.4 g	34.1 g
		元気サラダ		さとう, サラダ油	チキンハム, きざみ昆布, かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん, トマト, コーン	塩, こしょう, 酢, しょうゆ	37.4 g	45.1 g
		おこめでおいおいケーキ		おこめでおいおいケーキ				3.2 g	4.3 g
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー					
	12月	ごはん	○	米	牛にゅう	強化米		786 kcal	973 kcal
		すきやきふうに		じゃがいも, なたね油, さとう	牛肉, やきどうふ	糸コンニャク, にんじん, はくさい, ねぎ	しょうゆ, 塩	29.9 g	37.0 g
		レンジでかんたん、朝でもあっさり しらすとチーズのキャベツおし【朝コン】			しらすぼし, チーズ	キャベツ, コーン	コンソメ, こしょう	37.4 g	46.2 g
		バナナ				バナナ		2.6 g	3.2 g
はたのうの 食材こんだて	13月	ごはん	○	米	牛にゅう	強化米		643 kcal	756 kcal
		とりにくのぶしゅかんマーメイドやき		ぶしゅかんマーメイド, サラダ油	とり肉		塩, こしょう, しょうゆ, 白ワイン	29.5 g	32.3 g
		キャベツのなおいちあえ		さとう	かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん	なおいちす, 酢, しょうゆ, 塩	21.9 g	22.7 g
		えいようまんてんみそじる【朝コン】			とうふ, わかめ, こんぶ, かつお節, みそ	だいこん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ		2.7 g	3.3 g
		しまんどう		しまんどう(こくとうかりんどう)					
八束小学校 リクエスト こんだて	14月	キムチチャーハン	○	米, 強化麦, サラダ油, ごま	ぶた肉/牛にゅう	強化米, にんじん, キムチ, 青ピーマン	さけ, 塩, トウバンジャン, しょうゆ	757 kcal	838 kcal
		からあげ		かたくり粉, なたね油	とり肉	にんにく, しょうが	さけ, 塩, こしょう, しょうゆ	28.2 g	33.8 g
		ハワイアンサラダ		サラダ油		パインアップル(缶), きゅうり, キャベツ	酢, 塩, こしょう	35.1 g	41.9 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご, わかめ	たまねぎ, コーン, ねぎ	コンソメ, しょうゆ, 塩	3.4 g	4.1 g
		とうにゅうプリンタルト		とうにゅうプリンタルト					
	17月	ビビンバどん	○	米, ごま油, さとう	牛肉/牛にゅう	強化米, こまつな, もやし, にんじん, ゆでせんまい, ほししいたけ, コーン, にんにく	さけ, みりん, しょうゆ, しょうゆ	710 kcal	848 kcal
		はるさめサラダ		はるさめ, さとう, ごま油, ごま	チキンハム, わかめ	きゅうり, キャベツ, にんじん	酢, しょうゆ	21.6 g	24.2 g
		ひとくちももまんじゅう		ひとくちももまんじゅう				28.0 g	32.8 g
								2.4 g	3.3 g
	18月	ハンバーガー	○	バンズパン	ハンバーグ/牛にゅう			701 kcal	766 kcal
		ポテトサラダ		じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	チキンハム	キャベツ, きゅうり, にんじん	塩, こしょう	25.2 g	27.2 g
		コーンスープ		バター	ベーコン, 牛にゅう	コーン缶(クリーム), たまねぎ, パセリ	ホワイトルウ, こしょう	32.7 g	36.3 g
		むらさきいものすいーとポテト		スイートポテト				3.0 g	3.6 g
高知のたべもの いっぱいの日	19月	たいめし	○	米, さとう	まだい, あぶらあげ/牛にゅう	強化米, ごぼう, にんじん, ほししいたけ	だしこんぶ, しょうゆ, さけ, しょうゆ, 塩	573 kcal	749 kcal
		高知にらまんじゅう					高知にらまんじゅう	23.5 g	32.3 g
		はるキャベツのぶしゅかんあえ		さとう		きゅうり, にんじん, キャベツ	ぶしゅかん酢, 酢, しょうゆ, 塩	15.1 g	19.0 g
		あおさのみそじる			ちくわ, あぶらあげ, あおさのり, みそ	だいこん, ほししいたけ, ねぎ	煮干し	3.8 g	5.2 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー					
	21月	ごはん	○	米	牛にゅう	強化米		607 kcal	744 kcal
		おこのみあげ		こむぎこ, なたね油	いか, むきえび, たまご, かつお節, あおのりこ	にんじん, キャベツ	塩, こしょう, お好みソース	23.6 g	28.3 g
		いそかあえ			かつお節, もみり	こまつな, もやし	しょうゆ, ゆず酢	15.9 g	18.4 g
		ずましじる			糸かまぼこ, こんぶ	えのきたけ, ほししいたけ, ねぎ	削り節, しょうゆ, 塩	3.7 g	4.3 g
		みかんのジュレ		みかんのジュレ					

* 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」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。
* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養価



	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)	レチノール 当量 (μg)	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)
小学生 (3・4年生)	696	26.0	36%	350	96	2.4	3.2	228	0.39	0.48	20	5.5	3.5
中学生 (2年生)	836	31.4	36%	384	111	3.1	4.0	267	0.47	0.53	25	7.0	4.4

四万十市産の無・減農薬食材

米 にんじん キャベツ
だいこん ねぎ

