

# 2024年3月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市笠間学校給食センター）

日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	くろパン 牛乳	生産者支援事業～ぶた肉～				牛乳				くろパン	
	ポークビーンズ	620	26.0	2.1	ぶた肉・だいず・いんげんまめ	粉チーズ・生クリーム	にんじん・パセリ・トマト	にんにく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・しょうゆ・こしょう
	こまつなサラダ 【小6・中3のみ】 とうにゅうレモンムース☆	790	32.5	2.7	とりささみ水煮★		こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・こしょう・酢
4 月	ごはん 牛乳					牛乳				ごはん	
	なっとう☆	615	24.8	1.7	なっとう★						
	にくじゃが からしあえ	826	31.5	2.1	ぶた肉		にんじん・いんげん	しょうが・たまねぎ	じゃがいも・しらたき・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ
5 火	ごはん 牛乳	茨城をたべよう～たまご～				牛乳				ごはん	
	かつおのあげに☆	617	28.5	1.8	かつお			しょうが	でん粉・さとう	油・ごま油	しょうゆ・酒
	なのはなのごまあえ かきたまじる	823	35.7	2.3			なばな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ
6 水	ごはん 牛乳					牛乳				ごはん	
	マーボー豆腐	641	24.7	1.6	とうふ・ぶた肉・だいず・みそ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・ねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・テンメンジャン・オイスターソース
	はるさめサラダ しらぬい 【小6・中3のみ】ぎょうざ☆	851	31.1	2.0			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・さとう	油	しょうゆ・酢
7 木	ごはん 牛乳					牛乳				ごはん	
	さわらのてりやき☆	603	28.7	2.0	さわら				さとう		しょうゆ・みりん
	きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	784	33.5	2.4	とり肉・さつまあげ★		にんじん	切干しだいこん・しめじ	こんにやく・さとう	油	和風だし・しょうゆ・みりん
8 金	バターロールパン 牛乳					牛乳				バターロールパン	
	からあげ	693	29.2	2.6	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉・小麦粉	油	酒・しょうゆ
	かんてんヘルシーサラダ ミネストローネ 【中3のみ】おいおいケーキ☆	884	35.7	3.4	まぐろ米油漬★ だいず	寒天	にんじん にんじん・トマト・こまつな	キャベツ・きゅうり たまねぎ	さとう マカロニ	油	食塩・しょうゆ・こしょう・酢 ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう
11 月	キーマカレー	中学校・義務教育学校卒業式 (中学校・義務教育学校は給食無し)			牛肉・ひよこまめ	粉チーズ	ピーマン・にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	ナン★	油	ケチャップ・中濃ソース・カレー粉・カレールウ・こしょう
	牛乳	611	27.3	3.0		牛乳					
	かいそうサラダ ももヨーグルト☆				くきわかめ・こんぶ・わかめ・とさかのり		にんじん	キャベツ・きゅうり			香味ごま塩ドレッシング
12 火	きつねうどん				とり肉・油あげ		にんじん	だいこん・たまねぎ・しめじ・ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・酒・みりん・食塩・しょうゆ
	牛乳	675	24.8	2.1		牛乳					
	かきあげ☆ こんぶあえ	841	31.3	2.8			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	食塩
13 水	ごはん 牛乳					牛乳				ごはん	
	あつやきたまご☆	605	25.6	1.9	たまご				さとう	油	酢・しょうゆ・みりん・食塩・かつおだし・こんぶだし
	ぶたにくとだいこんのもの じゃこサラダ	809	32.2	2.4	ぶた肉・さつまあげ★		にんじん・いんげん	だいこん・しめじ	こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒
14 木	ごはん 牛乳					牛乳				ごはん	
	さばのしおやき☆	625	29.3	1.9	さば						食塩
	ごもくきんぴら みだくさんみそしる	829	36.1	2.4	さつまあげ★ とうふ・油あげ・みそ		にんじん・いんげん にんじん・こまつな	ごぼう・しめじ はくさい・だいこん・ねぎ	こんにやく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん かつおだし
15 金	かさまのこめこパン 牛乳					牛乳				米粉パン	
	ブラウンシチュー	626	27.7	2.7	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・ごぼう・れんこん	じゃがいも	油	ワイン・デミグラスソース・ハヤシルウ・ケチャップ・中濃ソース・こしょう
	グリーンサラダ	799	35.1	3.5			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	さとう	オリーブ油	食塩・酢・こしょう
18 月	ごはん 牛乳					牛乳				ごはん	
	ささみチーズフライ☆	619	26.4	1.9	とり肉	チーズ			パン粉・小麦粉・米粉・でん粉	油	食塩
	かまぼこサラダ かぼちゃのみそしる 【小6のみ】おいおいケーキ☆	793	30.9	2.3	かまぼこ★ 生あげ・みそ		こまつな・にんじん かぼちゃ・こまつな	きゅうり・キャベツ だいこん・ねぎ	さとう	油	食塩・しょうゆ・酢 かつおだし
19 火	かさまろんトースト	小学校卒業式 (小学校は給食無し)				バター・牛乳				食パン・さとう・栗ペースト	
	牛乳	624	21.9	2.0		牛乳					
	ミートボールのトマトに ブロッコリーサラダ	799	27.5	2.7	ミートボール★ ハム★		にんじん・トマト・パセリ ブロッコリー・にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ きゅうり	じゃがいも	油	ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・食塩・こしょう 香味たまねぎドレッシング
21 木	ごはん 牛乳	美味しお献立				牛乳				ごはん	
	めばるのたつたあげ☆	647	24.9	1.8	めばる			しょうが	でん粉	油	しょうゆ・酒
	あますづけ こんさいのみそしる いちごゼリー☆	820	29.1	2.2			にんじん・こまつな にんじん	キャベツ・きゅうり だいこん・ごぼう・ねぎ	さとう こんにやく・じゃがいも	油	酢・しょうゆ かつおだし

※冷凍食品等の加工品(☆印)について、加工品に使われている主な材料を6群に分けて記載します。主なもののみ記載していますので、ご了承ください。  
☆印は、加工品を含む料理です。★印は、加工品です。(オキアミは、えびの一種です。ご確認ください。)

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の児童平均値	630kcal	26.4g	20.7g	2.0g	今月の生徒平均値	819kcal	32.5g	24.2g	2.5g
児童(8～9歳)の基準値	650kcal	21.0～33.0g	14.0～22.0g	2g未満	生徒(12～14歳)の基準値	830kcal	27.0～42.0g	18.0～28.0g	2.5g未満