



3月 給食予定献立表 (中学校)



令和6年/2024

★マークは「小学校6年生リクエスト献立」です

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	※ご飯をランチ皿に入れてください 5日(火) / 21日(木)	飲み物	使う 食器	おもに体の組織 をつくる (赤の食品)	おもに体の調子 を整える (緑の食品)	おもにエネルギー となる (黄の食品)	エネルギー たんぱく質
1(金)	ご飯	生揚げのみそ汁 揚げぎょうざ(3個) 切り干し大根の炒め煮	飲む ヨーグルト	2	のむヨーグルト, なまあげ, わかめ, みそ, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, はくさい, キャベツ, にんにく, しょうが, にんじん, しいたけ, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ぎょうざのかわ	715kcal 26.7g
4(月)	ご飯	白菜のみそ汁 あじフライ こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, みそ, あじ, ぶたかた	はくさい, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, あぶら, ばんこ, こむぎこ, さとう, ごま	733kcal 30.1g
5(火)	ご飯	チキンカレー 大根サラダ(和風ドレッシング) ★米粉ガトーショコラ	牛乳	※	ぎゅうにゅう, とりむね	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, こんにゃく, とうもろこし, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カールウ, ガトーショコラ	834kcal 26.9g
6(水)	砂糖揚げパン	トススープ チリビーンズ いちごゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ウインナー, ぶたかた, だいた	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, いんげん, にんにく, とうもろこし	コッペパン, さとう, あぶら, ゼリー	739kcal 28.4g
7(木)	ご飯	大根スープ いかの一味マヨ焼 肉じゃが	牛乳	2	ぎゅうにゅう, いか, ぶたかた	だいこん, にんじん, しめじ, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, こんにゃく, いんげん	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, じゃがいも, さとう	628kcal 30.9g
8(金)	わかめご飯	めった汁 ★鶏肉の唐揚げ ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, とりもも	こんにゃく, だいこん, にんじん, ながねぎ, キャベツ, もやし, しめじ	こめ, さつまいも, こめこ, でんぷん, あぶら	822kcal 30.9g
11(月)	ご飯 野菜ふりかけ	春雨スープ 鶏肉の甘酢あえ 清見オレンジ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とりむね, うすらたまご	にんじん, えのきたけ, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, たけのこ, きよみオレンジ	こめ, あぶら, はるさめ, こめこ, さとう, でんぷん	743kcal 27.5g
12(火)	赤飯 ごま塩	菜の花と桜かまぼこのすまし汁 さわらのみそ焼 煮合い	牛乳	2	あずき, ぎゅうにゅう, かまぼこ, さわら, みそ, あぶらあげ	たけのこ, なのはな, しょうが, れんこん, ごぼう, にんじん, しいたけ, しらたき	こめ, もちごめ, さとう, あぶら	680kcal 31.3g
13(水)	ご飯	ハッシュドポーク グリーンサラダ(ごまドレッシング) りんご缶とゼリーミックス	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, いんげん, りんごかん	こめ, あぶら, こめこ, ゼリー	735kcal 25.4g
14(木)	ご飯 野菜ふりかけ	中華スープ 生揚げのマーボー炒め 清見オレンジ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, たまご, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, しいたけ, たけのこ, ながねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, きよみオレンジ	こめ, あぶら, でんぷん, さとう	719kcal 31.7g
15(金)	ソフト フランスパン	カルル 照焼きハンバーグ 野菜ソテー	ミルク コーヒー		にゅういんりょう, ベーコン, えび, とりにく, ぶたにく, ウインナー	にんじん, たまねぎ, トマト, いんげん, もやし, キャベツ	ソフトフランスパン, バター, こめこ, あぶら, でんぷん, さとう	752kcal 32.1g
18(月)	ご飯	春野菜の白みそ椀 さばの塩焼 ごまあえ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, さつまいも, みそ, わかめ, さば, あぶらあげ	たけのこ, なのはな, にんじん, いんげん, こんにゃく	こめ, あぶら, さとう, ごま	764kcal 29.7g
19(火)	食パン いちごジャム	ミネストローネ メンチカツ いんげんとコーンのソテー	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんまめ, ぶたにく, とりにく	にんにく, セロリー, たまねぎ, キャベツ, トマト, いんげん, とうもろこし, しめじ	しょくパン, あぶら, じゃがいも, ばんこ, でんぷん, さとう, こむぎこ	847kcal 28.2g
21(木)	ターメリック ライス	チキンクリーム煮 フライドポテト きりぼしだいこんのツナマヨいため	牛乳	※	ぎゅうにゅう, とりむね, なまクリーム, まぐろ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, とうもろこし, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, こめこ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, ごま	759kcal 29.4g
22(金)	ご飯	けんちん汁 豆乳コロッケ 玉子入り野菜炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ, とうにゅう, たまご	にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, たまねぎ, とうもろこし, もやし, いら	こめ, あぶら, じゃがいも, ばんこ, こむぎこ, さとう, でんぷん	791kcal 27.5g
平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より								751kcal 29.1g

1年間、ありがとうございました

ご卒業・ご進級おめでとうございます。皆さんは、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

5日・8日



小学校6年生の食べたい給食を出します

小学校6年生にアンケートを行い、卒業までに食べたい「おかず」と「デザート」をクラスでひとつずつ選んでもらいました。おかずのだんとつ1位の「唐揚げ」とデザート1位の「米粉ガトーショコラ」を出します。



アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ」>「学校教育」>「学校給食情報」>「給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。



★お知らせ★ 2月分および3月分の学校給食費については、保護者の皆様からは徴収せず、青梅市で負担しますので、口座振替はありません。