

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
18 金	黒糖ロールパン			パン・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			672	851
	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・さとう	24.6	31.3
	アスパラソテー	ベーコン	アスパラガス・とうもろこし・あかピーマン	あぶら	30	28
	プリン			プリン	2.6	3.5
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
21 月	中華めん			ちゅうかめん		
	野菜ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・わかめ なるたまき	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ ねぶかねぎ・とうもろこし	あぶら	574	740
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	32.4
	もやしのナムル		もやし・きゅうり・にんじん	さとう・ごま・ごまあぶら	26	26
	パオズ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	こむぎこ・てんぷん・あぶら・さとう ごまあぶら・パンこ	2.8	3.4
みかんゼリー			みかんゼリー			
ごてんぼさめこの日						
22 火	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			627	779
	あじフライ(ソース)	あじ		パンこ・こむぎこ・あぶら	22.7	27.0
	もやしのカレーソテー	ソーセージ	もやし・たまねぎ・ピーマン	あぶら	26	23
	じゃがいものみそ汁	とうふ・みそ	だいこん・えのきたけ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2.2	2.7
23 水	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが・パセリ	あぶら・さとう・こむぎこ・バター	660	813
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9	27.1
	マカロニサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ	29	30
	オレンジ		オレンジ		1.8	2.0
24 木	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584	808
	オムレツのトマトソース	たまご	トマト・たまねぎ	てんぷん・さとう・あぶら	27.6	34.0
	キャベツとツナのソテー	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	あぶら	33	36
	シーフードチャウダー	あさり・ぎゅうにゅう・なまクリーム えび・ベーコン・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ パセリ	じゃがいも・あぶら	3.1	3.8
ピーナッツクリーム(中のみ)			ピーナッツクリーム			
25 金	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	752
	つくね	とりにく	キャベツ・しょうが	てんぷん・さとう	23.9	27.5
	野菜の磯和え	のり	キャベツ・もやし・にんじん	さとう	27	27
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・しらたき・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・さとう	1.9	2.2
28 月	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			676	840
	さけのマヨコーン焼き	さけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・パセリ	マヨネーズ	25.5	30.9
	煮びたし		はくさい・にんじん・こまつな		35	33
	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ こんにゃく	さといも・あぶら	2.0	2.5
29 火	背割りロールパン			パン		
	ソーセージのケチャップソースがけ	ソーセージ		さとう	608	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4	35.0
	キャベツとアスパラのサラダ		アスパラガス・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	37	36
	ポトフ	とりにく	たまねぎ・にんじん・セロリ	じゃがいも・あぶら	3.2	4.3
30 水	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	810
	チキンカツ(ソース)	とりにく		パンこ・こむぎこ・さとう・てんぷん あぶら	25.4	31.8
	塩もみキャベツ		キャベツ		31	32
	グリーンピースポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ハム・なまクリーム	たまねぎ・グリーンピース	あぶら・じゃがいも	3.1	3.8
アセロラゼリー			アセロラゼリー			
31 木	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644	802
	さわらのごまみそだれ	さわら・みそ		ごま・さとう	27.9	33.5
	浦上そば	ぶたにく・かまぼこ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・もやし	あぶら・さとう	23	21
	すいとん	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぶかねぎ	こむぎこ・てんぷん	2.1	2.6

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。
 アレルギー食材の確認など詳細につきましては、西学校給食センターにお問い合わせください。
 ※22日の「じゃがいものみそ汁」は、たくみの郷で作られた手作りみそを一部使用する予定です。
 ※ごはんは、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。
 ※4月までの実施回数：原里小・11回、玉穂小・13回、御殿場小・12回、印野小・13回、原里中・14回、西中・14回



基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(g)	640
しぼう(%)	24 (16~32)	30 (25~40)
食塩(g)	25~30	25~30
	2.5	3.0