



# 3月 こんだてひょう



令和6年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				えいようか			
			おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			【1くん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2くん】 ぎゆうにゆう・にゆうせいひん ごきかな・かいせうじい	【3くん】 りよくおしょうやくさい	【4くん】 そのたのやさい きのこさい・くだもの	【5くん】 ごはん いちもんい・さとう	【6くん】 しゆじつるい ゆし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	オムライス (チキンライス スクラブフルーツ バックケチャップ) ぎゆうにゆう えだまめとコーンのサラダ コードレッシング コンソメスープ ひなあられ	とりにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	あぶら	707	25.0
		ひなまつり献立							866	29.4
4	火	ピタパン いちごぎゆうにゆう やきそば たまごサラダ わかめスープ	ふたにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん セロリー	いちご キャベツ たまねぎ	ピタパン さとう ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	653	25.9
		好きなおかずを ピタパンにはさんで食べましょう							771	30.3
5	水	ビーフストロガノフ (ごはん ビーフストロガノフ) ぎゆうにゆう パッシュトポテト シーザーサラダ シーザードレッシング	ぎゆうにゆう なまクリーム	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく エリンギ	ごはん じゃがいも	バター あぶら	800	25.5
		世界の料理の日 ロシア							970	30.0
6	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) にゅうさんきんいんりょう まんまるさしまちやあげパン だいこんサラダ ちゅうかドレッシング	ふたにく みそ	にゅうさんきんいんりょう	にんじん	たまねぎ ちやし	ソフトめん でんぶん	あぶら	751	26.3
		郷町特産の さしま茶使用							924	31.3
7	金	せきはん ごましお ぎゆうにゆう あかうおのさいきょうやき なのはたとたまごのいためもの けのしる メープルワッフル	あかうお みそ たまご ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん みずな	だいこん	せきはん さとう	ごま あぶら	766	35.5
		卒業お祝い献立							877	40.9
10	月	ごはん ぎゆうにゆう からあげ ナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる やきプリンタルト	とりにく	ぎゆうにゆう			ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら	817	31.3
		境小学校リクエストメニュー 境町で育ったメイシヤントンの使用							978	36.6
11	火	しよくパン いちごジャム ぎゆうにゆう ミートオムレツ バックケチャップ ごぼろサラダ コーンポタージュ	たまご ふたにく とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ	しよくパン いちごジャム さとう でんぶん	あぶら	735	26.0
									889	31.1
12	水	ごはん ぎゆうにゆう はるまき しょうゆ ちやしのちゅうかあえ しおちゅうかドレッシング すいぎょうざスープ	ふたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	ごむぎこ はるまき	あぶら ごまあぶら	681	20.9
									825	24.1
13	木	ふるさとうどん (ソフトめん ふるさとじる) ぎゆうにゆう かきあげ ブルブルデザート	ふたにく うずらたまご	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ	ソフトめん		656	25.7
									821	30.2
14	金	ごはん ぎゆうにゆう ハンバーグトマトソース マカロニサラダ みそしる	ふたにく とりにく	ぎゆうにゆう	トマト	たまねぎ にんにく	ごはん パンこ	あぶら	789	28.5
									987	34.7
17	月	カレーライス (むぎごはん ポークカレー) ぎゆうにゆう チーズメンチカツ ソース はなやさいサラダ かんきつドレッシング	ふたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	829	27.1
									991	30.5
18	火	コッペパン フルーベリージャム ぎゆうにゆう とりにくのバジルソテー ポテトサラダ トマトスープ	とりにく	ぎゆうにゆう	バジル パセリ	にんにく	コッペパン フルーベリージャム	あぶら	734	28.5
									893	33.7
19	水	ごはん ぎゆうにゆう ふたにくのしょうがいため ほうれんそうのごまあえ みそしる レモンゼリー	ふたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら	740	26.6
									902	31.4
21	金	ごはん おかかふりかけ ぎゆうにゆう にくだんご (2, 3) カレービーフン ちゅうかスープ	かつおぶし たまご ふたにく とりにく たまご	ぎゆうにゆう のり	にんじん たらこ	たまねぎ たけのこ	ごはん さとう ごま	あぶら ごまあぶら	682	25.6
									873	31.5

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 6日に使用する「さしま茶」、10日に使用する「メイシヤントンの」は境町産です。
- 今月使用する、キャベツ、みずな、セロリー、だいこん、チンゲンサイ、ちやしは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます  
※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

実施回数 14回



エネルギーとたんぱく質は、  
上段→小学校 中学年  
(3, 4年生)  
下段→中学生の量になります。

エネルギーとたんぱく質の量は、  
上段→小学校 中学年  
下段→中学生の量になります。