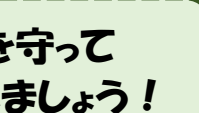
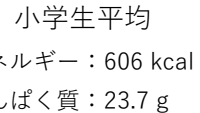
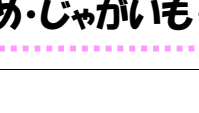
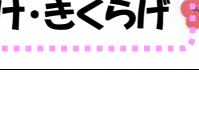


令和6年度 3月 献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こんだて	3 659kcal ごはん さつまじる あじフライ ビーフンの いためもの	4 526kcal ぶたキムチうどん ごまポテト こまつなの おかかあえ	5 553kcal ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ あげぎょうざ	6 628kcal バターパン ポトフ マカロニグラタン フルーツしらたま	7 680kcal チキンカレー (むぎごはん) わふうサラダ りんご
	あか とうふ、とうふ、みそ、あじ、ぶたにく	ぶたにく、みそ、ロースハム、かつおぶし	ぶたにく、わかめ、とりにく	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、チーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、じゃこ
	き こめ、さつまいも、こんにゃく、油、パン粉、小麦粉、ビーフン、砂糖、ごま油	うどん、油、チゲスープの素、砂糖、ごま油、じゃがいも、こま	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、こま、小麦粉	バターパン、じゃがいも、マカロニ、コーン、油、小麦粉、バター、もち米	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ごま油、こま
	みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、キャベツ、しいたけ	だいこん、はくさい、にんじん、にら、しめじ、こまつな	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん、バナナ	たまねぎ、にんじん、りんご、いんげん、だいこん、きゅうり
こんだて	10 574kcal ごはん けんちんじる とりのごまてりやき ひじきのいために	11 614kcal ★中学生献立★ 長崎ちゃんぽん ほうれんそうの ごまあえ オレンジ	12 644kcal むぎごはん マーボーどうふ あげはるまき ちんげんさいナムル	13 575kcal せわりコッペパン ホワイトシチュー チリコンカン パリパリサラダ	14 637kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) さばのソースやき メークインの ほっこりに
	あか とうふ、とりにく、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、いかなると	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、ぶたにく、だいず、えだまめ	わかめ、みそ、さば、ぶたにく
	き こめ、こんにゃく、れんこん、ごま、しらたき、砂糖、油	ラーメン、油、塩ラーメンスープの素、ごま、砂糖	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉	コッペパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごまドレッシング	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも、れんこん、ごま油
	みどり だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ほうれんそう、オレンジ	にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり	えのき、ねぎ、まいたけ
こんだて	17 540kcal たきこみごはん みそしる (なめこ・とうふ) しろみさかなフライ ブロッコリー おかかあえ	18 661kcal カレーうどん キャベツの しおこんぶあえ ちくわいそべ天ぷら すだちゼリー	19 卒業式 卒業おめでとうございます 	20 春分の日 	21 575kcal ごはん かきたまじる てりやきチキン ぶたにくと はるさめのいためもの
	あか とうふ、ぶたにく、さば、みそ、さつまあげ	ぶたにく、油あげ、こんぶ、ちくわ、あおのり、ぶし			たまご、とうふ、とりにく、さとう、ぶたにく
	き こめ、こんにゃく、砂糖、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	うどん、小麦粉、油、砂糖、7分粥、用加ふる、ごま油、こま			こめ、片栗粉、はるさめ、油、ごま油
	みどり こほう、にんじん、しいたけ、なめこ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん	まいたけ、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、すだち			ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
こんだて	24 637kcal ごはん とりつくね だんごじる さばのみそに きりぼしだいこん	25 608kcal スパゲティ ミートソース あつあげサラダ スライスパン	  		
	あか とうふ、ぶたにく、さば、みそ、さつまあげ	ぶたにく、だいず、生あげ	  		
	き こめ、油、ごま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、こま	  		
	みどり はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きりぼし、だいこん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、きゅうり、キャベツ、パン	  		

★牛乳は毎日続きます。

★食材や献立は、気象状況や流通より変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。

★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

マナーを守って
楽しく食べましょう！

小学生平均

エネルギー：606 kcal

たんぱく質：23.7 g

脂質：20.8 g

カルシウム：333 mg

食塩：2.2 g

3月の厚沢部町産食材・・・おこめ・じゃがいも・まいたけ・きくらげ

令和6年度 3月 アレルギー献立表 小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	3 662kcal ごはん さつまじる 白花豆コロッケ ビーフンの いためもの	4 526kcal ぶたキムチうどん ごまポテト こまつなの おかかあえ	5 553kcal ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ あげぎょうざ	6 582kcal バターパン ポトフ マカロニグラタン フルーツしらたま	7 678kcal チキンカレー (むぎごはん) わふうサラダ りんご
	あか とりにく、とうふ、みそ、あび、白花豆、ぶたにく	ぶたにく、みそ、ロースハム、かつおぶし	ぶたにく、わかめ、とりにく	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、チーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、じゃこ
	き こめ、さつまいも、こんにゃく、小麦粉、パン粉、油、ビーフン、砂糖、ごま油	うどん、油、チゲスープの素、砂糖、ごま油、じゃがいも、ごま	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	バターパン、じゃがいも、マカロニ、コーン、油、小麦粉、バター、アレルギー用ホワイトソース、もち米、	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま、アレルギー用カレーフレーク
	みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、キャベツ、しいたけ	だいこん、はくさい、にんじん、にら、しめじ、こまつな	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん、バナナ	たまねぎ、にんじん、りんご、いんげん、だいこん、きゅうり
こんだて	10 574kcal ごはん けんちんじる とりのごまてりやき ひじきのいために	11 614kcal ★中学生献立★ 長崎ちゃんぽん ほうれんそうの ごまあえ オレンジ	12 644kcal むぎごはん マーボーどうふ あげはるまき ちんげんさいナムル	13 560kcal せわりコッペパン ホワイトシチュー チリコンカン パリパリサラダ	14 652kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) ぶたのソース焼き メイクインの ほっこりに
	あか とうふ、とりにく、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、いか、なると	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、アレルギー用ホワイトソース、ぶたにく、だいず、えだまめ	わかめ、みそ、きば、ぶたにく
	き こめ、こんにゃく、れんこん、ごま、しらたき、砂糖、油	ラーメン、油、塩ラーメンスープの素、ごま、砂糖	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉	コッペパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごまドレッシング	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも、れんこん、ごま油
	みどり だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ほうれんそう、オレング	にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり	えのき、ねぎ、まいたけ
こんだて	17 589kcal たきこみごはん みそしる (なめこ・とうふ) メンチカツ ブロッコリーの おかかあえ	18 661kcal カレーうどん キャベツの しおこんぶあえ ちくわいそべ天ぷら すだちゼリー	19 卒業式 卒業おめでとうございます 	20 春分の日 しゅんぶんの日	21 562kcal ごはん とうふのスープ てりやきチキン ぶたにくと はるさめのいためもの
	あか とりにく、油あげ、とうふ、みそ、ほき、ぶたにく、かつおぶし	ぶたにく、油あげ、こんぶ、ちくわ、あおのり			たまご、とうふ、とりにく、ぶたにく
	き こめ、こんにゃく、砂糖、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	うどん、小麦粉、油、砂糖、アレルギー用カレーフレーク、ごま油、ごま			こめ、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油
	みどり ごぼう、にんじん、しいたけ、なめこ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん	まいたけ、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、すだち			ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
こんだて	24 590kcal ごはん とりつくね だんごじる ぶたのみそやき きりぼしだいこん	25 608kcal スパゲティ ミートソース あつあげサラダ スライスパン	 しゃくじちゆう 食事中にふさわしくな いことを話す しゃくじちゆう 食事中に勝手に席を 立つ ふざけながら食べる はやく 早食い競争をする しやうき 食器の音を立てる くちばし 口に食べ物が入ったま ま話す		
	あか とりにく、ぶたにく、きば、みそ、さつまあげ	ぶたにく、だいず、生あげ			
	き こめ、油、ごま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま			
	みどり はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きりぼしだいこん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、きゅうり、キャベツ、パン(黄桃)			

- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通より変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん類の汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

マナーを守って
楽しく食べましょう！

小学生平均
エネルギー：607 kcal
たんぱく質：23.8 g
脂質：21 g
カルシウム：317 mg
食塩：2.2 g

3月の厚沢部町産食材・・・おこめ・じゃがいも・まいたけ・きくらげ

令和6年度 3月 献立表 中学生

	月	火	水	木	金
	3 878kcal	4 677kcal	5 735kcal	6 827kcal	7 884kcal
こんだて	ごはん さつまじる あじフライ ビーフンの炒め物	豚キムチうどん ごまポテト 小松菜のおかか和え	ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ 揚げぎょうざ	バターパン ポトフ マカロニグラタン フルーツ白玉	チキンカレー (むぎごはん) 和風サラダ りんご
あか	とりにく、とうふ、みそ、あじ、ぶたにく	ぶたにく、みそ、ロースハム、かつおぶし	ぶたにく、わかめ、とりにく	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、チーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、じゃこ
き	こめ、さつまいも、こんにゃく、油、パン粉、小麦粉、ビーフン、砂糖、ごま油	うどん、油、チゲスープの素、砂糖、ごま油、じゃがいも、ごま	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	バターパン、じゃがいも、マカロニ、コーン、油、小麦粉、バター、もち米	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、キャベツ、しいたけ	だいこん、はくさい、にんじん、にら、しめじ、こまつな	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん、バナナ	たまねぎ、にんじん、りんご、いんげん、だいこん、きゅうり
	10 714kcal	11 779kcal	12 851kcal	13 793kcal	14
こんだて	ごはん けんちん汁 鶏のごま照り焼き ひじきの炒め煮	★中学生献立★ 長崎ちゃんぽん ほうれん草の ごま和え オレンジ	むぎごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き ちんげん菜のナムル	背割りコッペパン ホワイトシチュー チリコンカン パリパリサラダ すだちゼリー	卒業式 卒業おめでとうございます 
あか	とうふ、とりにく、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、いか、なると	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなめ、スキムミルク、ぶたにく、だいず、えだまめ	
き	こめ、こんにゃく、れんこん、ごま、しらたき、砂糖、油	ラーメン、油、塩ラーメンの素、ごま、砂糖	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉	コッペパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ぎょうざの皮、こまドレッシング	
みどり	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ほうれんそう、オレンジ	にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり	
	17 675kcal	18 823kcal	19 751kcal	20	21 725kcal
こんだて	炊き込みごはん みそしる (なめこ・とうふ) 白身魚のフライ ブロッコリー おかか和え	カレーうどん キャベツの 塩昆布和え ちくわ磯辺天ぷら ヨーグルト	ごはん とんじる いわしの生姜煮 ほうれん草の磯和え	春分の日	ごはん かき玉汁 照り焼きチキン 豚肉と春雨の炒め物
あか	とりにく、油あげ、とうふ、みそ、ほき、かつおぶし	ぶたにく、油あげ、こんぶ、ちくわ、あおりの、ヨーグルト	ぶたにく、とうふ、みそ、いわし、のり		たまご、とうふ、とりにく、さとう、ぶたにく
き	こめ、こんにゃく、砂糖、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	うどん、小麦粉、油、砂糖、7分* -用ル-ルク、ごま油、ごま	こめ、油、じゃがいも、こんにゃく		こめ、片栗粉、はるさめ、油、ごま油
みどり	ごぼう、にんじん、しいたけ、なめこ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん	まいたけ、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし		ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
	24 779kcal	25 787kcal	26 738kcal	中学生平均 エネルギー：780 kcal たんぱく質：29.9 g 脂質：24.9 g カルシウム：375 mg 食塩：2.9 g 今月の厚沢部町産食材 お米 じゃがいも まいたけ きくらげ	
こんだて	ごはん 鶏つくね団子汁 さばの味噌煮 切干大根	スパゲティ ミートソース 厚揚げサラダ スライスパン	ごはん みそしる (キャベツ・油揚げ) 鮭の塩焼き 肉じゃが		
あか	とりにく、ぶたにく、さば、みそ、さつまあげ	ぶたにく、だいず、生あげ	油あげ、みそ、さけ、ぶたにく		
き	こめ、油、ごま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	こめ、油、じゃがいも、砂糖		
みどり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きりぼし、だいこん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、きゅうり、キャベツ、パイン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース、しいたけ		

- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん類の汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今年度もマナーを守って食事が
できましたか？
みんなで楽しく給食を食べましょう！



しゃべりながら
食事中にふざけたり
いことを話す



はやく
早食い競争をする



勝手に席を
勝手に
立つ



しょう
食器の首を立てる



ふざけながら食べる



口に食べ物が入ったま
ま話す

令和6年度 3月 アレルギー献立表 中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	3 757kcal ごはん さつまじる 白花豆コロッケ ビーフンの炒め物	4 677kcal 豚キムチうどん ごまポテト 小松菜のおかか和え	5 696kcal ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ 揚げぎょうざ	6 637kcal バターパン ポトフ マカロニグラタン フルーツ白玉	7 754kcal チキンカレー (むぎごはん) 和風サラダ りんご
	あか とりにく、とうふ、みそ、あじ、白花豆、ぶたにく	ぶたにく、みそ、ロースハム、かつおぶし	ぶたにく、わかめ、とりにく	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、チーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、じゃこ
	き こめ、さつまいも、こんにゃく、小麦粉、パン粉、油、ビーフン、砂糖、ごま油	うどん、油、チゲスープの素、砂糖、ごま油、じゃがいも、ごま	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	バターパン、じゃがいも、マカロニ、コーン、油、小麦粉、バター、アレルギー用ホワイトソース、もち米、	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま、アレルギー用カレーフレーク
	みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、キャベツ、しいたけ	だいこん、はくさい、にんじん、にら、しめじ、こまつな	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん、バナナ	たまねぎ、にんじん、りんご、いんげん、だいこん、きゅうり
こんだて	10 588kcal ごはん けんちん汁 鶏のごま照り焼き ひじきの炒め煮	11 653kcal 長崎ちゃんぽん ほうれんそうの ごま和え オレンジ	12 700kcal むぎごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き ちんげん菜のナムル	13 645kcal 背割りコッペパン ホワイトシチュー チリコンカン パリパリサラダ すだちゼリー	14 卒業式 
	あか とうふ、とりにく、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、いか、なると	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、アレルギー用ホワイトソース、ぶたにく、だいず、えだまめ	
	き こめ、こんにゃく、れんこん、ごま、しらたき、砂糖、油	ラーメン、油、塩ラーメンスープの素、ごま、砂糖	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉	コッペパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごまドレッシング	
	みどり だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ほうれんそう、オレンジ	にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、すだち	
こんだて	17 724kcal 炊き込みごはん みそしる (なめこ・とうふ) メンチカツ ブロッコリーの おかか和え	18 817kcal カレーうどん キャベツの 塩昆布和え ちくわ磯辺天ぷら 豆乳プリン	19 817kcal ごはん とんじる 鶏の生姜焼き ほうれん草の磯和え	20 春分の日	21 708kcal ごはん 豆腐のスープ 照り焼きチキン 豚肉と春雨の炒め物
	あか とりにく、油あげ、とうふ、みそ、ほき、ぶたにく、かつおぶし	ぶたにく、油あげ、こんぶ、ちくわ、あおのり、ヨーグルト、豆乳	ぶたにく、とうふ、みそ、いわし、とりにく、のり		たまご、とうふ、とりにく、ぶたにく
	き こめ、こんにゃく、砂糖、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	うどん、小麦粉、油、砂糖、アレルギー用アレルギー、ごま油、ごま	こめ、油、じゃがいも、こんにゃく		こめ、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油
	みどり ごぼう、にんじん、しいたけ、なめこ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん	まいたけ、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし		ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
こんだて	24 732kcal ごはん 鶏つくね団子汁 豚の味噌焼き 切干大根	25 790kcal スパゲティ ミートソース 厚揚げサラダ スライスパン (黄桃)	26 672kcal ごはん みそしる (キャベツ・油揚げ) チキンナゲット 肉じゃが	中学生平均 エネルギー：719 kcal たんぱく質：26.1 g 脂質：21.5 g カルシウム：243mg 食塩：2.9g	
	あか とりにく、ぶたにく、きほ、みそ、さつまあげ	ぶたにく、だいず、生あげ	油あげ、みそ、きほ、とりにく、ぶたにく	今月の厚沢部町産食材 お米 じゃがいも きくらげ まいたけ	
	き こめ、油、ごま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	こめ、油、じゃがいも、砂糖		
	みどり はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きりぼしだいこん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、きゅうり、キャベツ、パン(黄桃)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース、しいたけ		

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
★塩分量はめん類の汁を残した量です。
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今年度もマナーを守って食事ができましたか？
最後までみんなで楽しく給食を食べましょう！



食事中にふざけな
いことを話す



食事中に勝手に席を
立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の首を立てる



口に食べ物が入ったま
ま話す