

3月のよていメニュー



月	火	水	木	金
<p>卒業生の皆さんへ</p> <p>毎日生き生きとすごすためには、食事からしっかりと栄養をとることに食事を楽しむことが大切です。給食の時間や授業を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をやりたいものにしましょう。</p> <p>卒業おめでとう ごさいます。</p>		<p>1日 伏見小希望献立</p> <p>①シューアイス ちゅうかサラダ (パンパンジードレ)</p> <p>とりのからあげ (小2,中3)</p> <p>ラーメン</p> <p>小672kcal 中814kcal</p>	<p>2日 ひなまつりの献立</p> <p>はるのサラダ (やさしいっぱいわふうドレ)</p> <p>ひなあられ</p> <p>さわらのみそネーズやき</p> <p>ちらしずし</p> <p>小628kcal 中747kcal</p>	<p>3日 図書献立</p> <p>ごさかな ごぼうサラダ (かおりごまドレ)</p> <p>とりにくのバーベキューソース</p> <p>さつまいものミルクスープ</p> <p>コッペパン</p> <p>小680kcal 中853kcal</p>
<p>6日 小中卒業お祝い献立</p> <p>ポテトサラダ (マヨネーズ)</p> <p>①おいおい ケーキ</p> <p>ごましお トンカツ(ヒレ・2)</p> <p>おせきはん みたけみそのみそしる</p> <p>小751kcal 中867kcal</p>	<p>7日 小学校のみ</p> <p>キャンディ もやしのサラダ チーズ (パンパンジードレ)</p> <p>やきウインナー</p> <p>きれめいり コッペパン</p> <p>やきそば</p> <p>小692kcal</p>	<p>8日 歯の日</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>わかさぎのあまず</p> <p>むぎごはん おやこどんのく</p> <p>小660kcal 中841kcal</p>	<p>9日 野菜の日献立</p> <p>うめおかかあえ</p> <p>①なっとう</p> <p>とりにくのスタミナやき</p> <p>むぎごはん ねぎたっぷりあわせみそしる</p> <p>小633kcal 中790kcal</p>	<p>10日 鉄カル献立</p> <p>きりぼしだいごんのサラダ (やさしいっぱいわふうドレ)</p> <p>①きよみ オレンジ</p> <p>ドライカレー</p> <p>むぎごはん かぶのスープ</p> <p>小616kcal 中779kcal</p>
<p>13日</p> <p>ひじきのにつけ</p> <p>さばのおろしかけ</p> <p>むぎごはん みそしる</p> <p>小668kcal 中848kcal</p>	<p>14日</p> <p>うのはないり</p> <p>ぶたにくとだいずのあげがらめ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>小683kcal 中863kcal</p>	<p>15日</p> <p>だいごんのそぼろに</p> <p>①ヨーグルト</p> <p>ますのしおこうじカレーやき</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>小630kcal 中786kcal</p>	<p>16日</p> <p>はるさめサラダ(パンパンジードレ)</p> <p>ぎょうざのあまずあん (小2,中3)</p> <p>むぎごはん まーぼー豆腐</p> <p>小672kcal 中870kcal</p>	<p>17日</p> <p>まめまめサラダ (かおりごまドレ)</p> <p>しろみざかなのパンこやき</p> <p>くろコッペパン</p> <p>とうにゅう コーンスープ</p> <p>小639kcal 中810kcal</p>
<p>20日 6年生セレクト給食</p> <p>キャベツサラダ (やさしいっぱいわふうドレ)</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>むぎごはん しろみそしる</p> <p>小593kcal 中756kcal</p>	<p>21日</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> <p>御嵩町産の食べ物</p> <p>だいず みたけみそ ほうれんそう にんじん</p> <p>小685kcal 中811kcal</p>	<p>22日</p> <p>にんじんサラダ (イタリアンドレ)</p> <p>①りんごゼリー</p> <p>とりにくとごぼうのあまから</p> <p>コーンピラフ</p> <p>小685kcal 中811kcal</p>	<p>23日 中学校のみ</p> <p>キャンディ もやしのサラダ チーズ (パンパンジードレ)</p> <p>やきウインナー</p> <p>きれめいり やきそば</p> <p>コッペパン</p> <p>中873kcal</p>	<p>9日 やさいの日</p> <p>「ねぎたっぷりあわせみそしる」</p> <p>ねぎは中国でうまれたといわれ、体を温めて疲れをとってくれるので、昔は薬のかわりとして食べていました。ねぎは暑さや寒さに強いので、一年中食べることができますが、芽が旬で一番おいしい時期です。</p>
<p>ひな祭り</p> <p>ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。雛の花やひな人形をかざり、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p> <p>ちらしずし ハマグリの刺汁 おしもち しょう油 白濁 ひなあられ</p>		<p>3日 図書献立</p> <p>まどかさんは、5才の女の子。まどかさんのおうちは、羊を育て、牛乳をしぼっている牧場です。給食で飲む牛乳もお母さん牛からしぼった牛乳です。羊がたくさんいる牧場へ行ってみてくださいね。</p>		<p>「ぼくじょうにきてね」</p> <p>ぼくじょうにきてね</p>

★都合により、献立を変更することがあります。* ①印は学校配送 * 牛乳は毎日つきます。

令和5年3月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
ラーメンの汁	ちらしずし	きつまいものミルクスープ	御嵩みその味噌汁	やきそば	親子丼の具	ねぎたっぷりあわせ味噌汁	かぶのスープ	味噌汁	かき玉汁	さわにわん
豚もも肉	12 アルファ化米	65 ベーコン(豚)	10 冷凍豆腐	20 中華めん	80 たまねぎ	55 冷凍豆腐	22 かぶ	35 冷凍豆腐	20 にんじん	10 だいこん
ベーコン(豚)	5 サラダ油	0.4 たまねぎ	40 油あげ	3 キャベツ	50 にんじん	10 油あげ	3 かぶ・葉	5 油あげ	3 たまねぎ	20 にんじん
にんじん	10 酢・穀物酢	1.5 にんじん	15 たまねぎ	15 豚もも肉	15 液卵	10 たまねぎ	20 里芋	20 たまねぎ	10 かまぼこ	8 えのきたけ
ねぎ	8 塩(並塩)	0.4 きつまいも	40 だいこん	25 にんじん	15 鶏むね皮つき	23 だいこん	23 にんじん	7 だいこん	15 えのきたけ	8 ごぼう
たまねぎ	20 砂糖・上白糖	4 上新粉	3 ねぎ	5 サラダ油	0.8 干しいたけ	0.5 えのきたけ	5 ねぎ	6 えのきたけ	10 カットわかめ	0.4 ねぎ
もやし(緑豆)	20 酢・穀物酢	8 サラダ油	0.4 カットわかめ	0.3 塩(並塩)	0.25 凍り豆腐	1.5 カットわかめ	0.2 液卵	15 カットわかめ	0.5 ねぎ	5 豚もも
はくさい	25 干しいたけ	1 牛乳(調理解)	40 煮干し	2.5 中華だし	0.3 かまぼこ	6 ねぎ	7 チキンコンソメ	1 ねぎ	7 液卵	12 しょうゆ(うすく)
煮干し	2.5 油あげ	4.5 チキンコンソメ	1.5 和風だし	0.5 たまねぎ	15 みつば	3 フレーク節	2 しょうゆ(うすく)	1 フレーク節	2 でんぶ	0.5 塩(並塩)
鳥がらスープ	1 にんじん	12 ダイスチーズ	3 豆腐も	4 刻み生姜	2.5 サラダ油	0.24 和風だし	0.5 塩(並塩)	0.3 和風だし	0.5 フレーク節	2 酒
中華だし	1.3 れんこん	10 こしよ(白)	0.02 みたけみそ	4.5 かつお節(うすく)	0.5 しょうゆ(うすく)	3.3 豆腐も	4 ドライカレー	8.5 和風だし	0.64 和風だし	0.5 和風だし
しょうゆ(こいく)	6 カットわかめ	3 クリーム	3 トンカツ	ソース(中濃)	9 しょうゆ(こいく)	1 白みそ	4.5 豚ひき肉	25 さばのおろしかけ	1.5 しょうゆ(こいく)	1.5 フレーク節
酒	1 しょうゆ(うすく)	2.8 塩(並塩)	0.4 豚ヒレ・脂無	2切 ソース(ウスター)	3 三温糖	0.7 鶏肉のスタミナやき	1 牛ひき肉	15 さば	1切 塩(並塩)	0.47 こしよ(黒)
みりん(本みりん)	0.6 砂糖・上白糖	2 ローリエ	0.01 塩(並塩)	0.15 かき油	2 和風だし	1 鶏もも皮つき	1切 サラダ油	1.5 酒	1.5 豚肉と大豆のあげがらめ	ますの塩こうじカレー焼き
こしよ(白)	0.03 和風だし	0.5 パセリ・乾	0.1 こしよ(白)	0.03 こしよ(白)	0.04 酒	1 しょうゆ(こいく)	3.1 おろし生姜	0.5 塩(並塩)	0.2 豚もも角切り	40 ます
塩(並塩)	0.33 みりん(本みりん)	0.7 鶏肉のハーブキッシュソース	1 小麦粉・薄力粉	1 あおのり(煮干し)	0.3 でんぶ	0.8 ねぎ	2.8 おろしにんにく	0.5 でんぶ	2 塩(並塩)	0.1 塩こうじ
ごま油	0.4 塩(並塩)	0.1 鶏もも皮つき	1切 小麦粉・薄力粉	4 酒	1.2 水	1.2 水	0.55 ワイン(赤)	0.8 小麦粉・薄力粉	2 こしよ(白)	0.02 純カレー
鶏の唐揚げ	鶏の味噌ネーズ焼き	酒	2 液卵	3 焼きウインナー	フレーク節	1 おろしにんにく	1.1 だいこん	40 大豆油	4 酒	1.5 大根のそぼろ煮
鶏もも皮つき	2 さわら	1切 塩(並塩)	0.1 パン粉・乾燥	8 ロングウインナー	1本 わかさぎの甘酢	1 わかさぎ	1.4 だいこん(葉)	12 酒	0.5 でんぶ	5 だいこん
しょうゆ(こいく)	2.7 酒	2 こしよ(白)	0.04 大豆油	5 ケチャップ	6 わかさぎ	40 ごま油	0.3 にんじん	12 三温糖	1.5 小麦粉・薄力粉	0.5 にんじん
おろし生姜	1 白みそ	3.5 おろしりんご	5 ケチャップ	5 ソース(ウスター)	3 塩(並塩)	0.2 みりん(本みりん)	1.8 セロリ	2 しょうゆ(こいく)	2.3 大豆(国産) 乾	8 鶏ひき肉
おろしにんにく	0.2 ソウダクマヨネーズ	7 ねぎ	1 ソース(ウスター)	2 ワイン(赤)	1 こしよ(白)	0.02 こしよ(白)	0.03 塩(並塩)	0.15 だいこん	20 でんぶ	2 サラダ油
酒	0.7 三温糖	3.5 レモン・果汁	1.5 三温糖	1.5 三温糖	0.5 酒	1 酒	3 こしよ(白)	0.01 ひじきの煮付	大豆油	2 三温糖
ごま油	0.3 しょうゆ(こいく)	0.8 しょうゆ(こいく)	2.6 しょうゆ(こいく)	1 もやし(緑豆)	35 大豆油	5 梅おろしかあえ	3 三温糖	0.65 ひじき(干し)	3 三温糖	2.1 酒
小麦粉・薄力粉	1.5 酢・穀物酢	0.7 三温糖	1.5 みりん(本みりん)	0.5 もやし(緑豆)	35 大豆油	2 ほうれんそう	10 純カレー	0.5 干しいたけ	0.3 しょうゆ(こいく)	2.4 みりん(本みりん)
でんぶ	4.5 辛子(粉)	0.1 みりん(本みりん)	1.5 酒	1 にんじん	8 しょうゆ(こいく)	2.2 キャベツ	23 オールスパイス	0.02 にんじん	10 みりん(本みりん)	1.5 和風だし
大豆油	2 アルミカップ	1枚 酒	1 ボテトサラダ	5 三温糖	7 酢・穀物酢	1.8 もやし(緑豆)	20 ナツメグ	0.02 油あげ	5 水	2 でんぶ
中華サラダ	春のサラダ	唐辛子(一味)	0.01 じゃが芋	5 棒々鶏トレッシ	5 酢	1.8 ゆかり粉	0.3 ソース(ウスター)	3 カットわかめ	5 白いうごま(炒り)	1 ヨーグルト
キャベツ	30 なげな	25 コブサラダ	たまねぎ	8 キャンディチーズ	水	1.5 かつお節	1 ケチャップ	2.5 つきこんやく	3 うの花いり	ヨーグルト
ほうれんそう	10 とうもろこし・ホール	8 きゅうり	8 にんじん	7 キャンディチーズ	2 ごま油	0.6 しょうゆ(うすく)	1.7 トマトピューレ	2.5 こんやく(赤)	7 おから	17 委託麦ご飯
にんじん	10 キャベツ	15 ごぼう(サラダ用)	32 塩(並塩)	0.15 切り目入り小型パン	小松菜サラダ	5 三温糖	0.5 みたけみそ	0.5 鶏ひき肉	5 鶏ひき肉	1 精白米(強化米)
きわわ	0.05 にんじん	5 にんじん	8 酢・穀物酢	1 コッパン(給食)	1 こまつな	20 納豆	1 干しいたけ	2 にんじん	8 おおむぎ・米粒	1 普通牛乳
棒々鶏トレッシ	5 豚肉と和風だし	5 香りごまドレッシング	5 三温糖	0.3 普通牛乳	もやし(緑豆)	5 納豆	1 洋風だし(煮)	0.5 みりん(本みりん)	1 干しいたけ	0.8 普通牛乳
シューアイス	1 手巻きり	1袋 小魚	1 こしよ(白)	0.02 牛乳(普通牛乳)	1本 もやし(緑豆)	20 委託麦ご飯	20 でんぶ	0.2 和風だし	0.8 ねぎ	5 牛乳(普通牛乳)
シューアイス	1 手巻きり	1袋 小魚	1 マヨネーズ	5	にんじん	8 精白米(強化米)	1 切干大根のサラダ	3 三温糖	2 油あげ	2
中華そば	雑あられ	コッパン	お祝いケーキ		野原っぱいドレッシング	5 おおむぎ・米粒	1 切り干し大根	3.5 サラダ油	0.5 サラダ油	1 (14日)のつづき
中華そば	1袋 雑あられ	1袋 コッパン(給食)	1 ケーキ	1	委託麦ご飯	5 おおむぎ・米粒	1 にんじん	5 委託麦ご飯	3 三温糖	1.7 委託麦ご飯
普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	ごま塩	(6日)のつづき	精白米(強化米)	1 牛乳(普通牛乳)	1 ごまつな	8 精白米(強化米)	1 しょうゆ(こいく)	2.7 精白米(強化米)
牛乳(普通牛乳)	牛乳(普通牛乳)	牛乳(普通牛乳)	ごま塩	1	あずき(ゆで)	22 おおむぎ・米粒	1 (10日)のつづき	5 おおむぎ・米粒	1 酒	1 おおむぎ・米粒
			委託麦ご飯	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	清見オレンジ	普通牛乳	牛乳(調理解)	10 普通牛乳
			もち米	1	牛乳(普通牛乳)	1本 牛乳(普通牛乳)	1本 牛乳(普通牛乳)	1本 牛乳(普通牛乳)	1本 牛乳(普通牛乳)	0.4 牛乳(普通牛乳)

16日(木)	17日(金)	20日(月)	22日(水)	23日(木)	(18日) シューアイス	(19日) お祝いケーキ	(6日) 卵・卵不使用 ロングウインナー	(7日) 23日 ロングウインナー	(22日) りんごゼリー
麻婆豆腐	豆乳コンソメ	白味噌汁	コーンピラフ	やきそば	シユー皮	砂糖	豆乳	豚肉	りんご果汁
豚ひき肉	15 とうもろこし・ホール	50 カットわかめ	0.3 アルファ化米	65 中華めん(蒸し)	80 (液卵)	鶏卵	砂糖	食塩	ぶどう糖加藤液糖
冷凍豆腐	78 とうもろこし・ホール	10 だいこん	30 にんじん	15 キャベツ	50 ファントスブレッド	卵又は乳製品等々主要原料とする食品	米粉	砂糖	水あめ
にんじん	10 たまねぎ	55 にんじん	10 たまねぎ	20 豚もも肉	15 小麦粉 食塩 水		加工油脂	香辛料	ゲル化剤
たまねぎ	30 ベーコン(豚)	6 えのきたけ	8 とうもろこし・ホール	10 にんじん	16 乳製品	小麦粉	いちごピューレ	(白こしょう、カルウイ)	クエン酸
干しいたけ	0.5 豆乳(調整)	48 冷凍豆腐	20 むぎ枝豆	6 サラダ油	0.8 異性化液糖	液卵白	(いちご、砂糖)	[アレルゲン:豚肉]	クエン酸Na
たけのこ・水煮	10 塩(並塩)	0.12 油あげ	5 酒	0.5 塩(並塩)	0.25 ショートニング	水あめ	水あめ	(9日) 納豆	香料
ねぎ	10 こしよ(白)	0.05 ねぎ	5 ベーコン(豚)	8 中華だし	0.2 砂糖 水あめ	粉油油脂	大豆粉	(9日) 納豆	水
酒	1 チキンコンソメ	1.8 白みそ	8.5 しめじ	8 たまねぎ	15 乳等を主要原料とする食品	いちごピューレ	砂糖・ぶどう糖果糖液糖	納豆	[アレルゲン:りんご]
おろしにんにく	0.8 自身魚のパン粉焼き	煮干し	2.3 サラダ油	0.5 刻み生姜	2.5 デキストリン	(いちご、砂糖)	いちご果汁(濃縮還元)	(大豆、納豆菌)	
おろし生姜	4 ほき	1切 和風だし	0.5 チキンコンソメ	2 かつお・削り節	0.5 食塩	砂糖、ぶどう糖果糖液糖	植物油	たれ	
しょうゆ(こいく)	0.8 ワイン(白)	1 鶏肉のすりやき	0.8 塩(並塩)	0.8 ソース(中濃)	9 食塩	クリーム	清涼飲料水	(砂糖配合ぶどう糖果糖液糖)	
サラダ油	0.4 塩(並塩)	0.1 鶏もも皮つき	1切 こしよ(白)	0.01 ソース(ウスター)	3 安定剤(増粘多糖類)	ショートニング	粉砂糖	食塩、香油、	
豆みそ	6 こしよ(白)	0.02 おろし生姜	1.5 鶏肉とごぼうの甘酢	35 かき油	2 香料 膨脹剤	いちご濃縮果汁	発酵調味料	カツオエキス、	
三温糖	2.5 おろしにんにく	0.2 酒	2 鶏むね皮つき	0.5 こしよ(白)	0.04 水	トレハロース	水	醸造酢、	
トウバンジャン	0.3 レモン・果汁	0.3 塩(並塩)	0.15 酒	0.5 あおのり(煮干し)	0.3 [アレルゲン:卵、	トレハロース	加工デンプン	調味料(アミノ酸等)	
でんぶ	2.3 オリーブ油	3 しょうゆ(こいく)	1 しょうゆ(うすく)	0.5 酒	1.2 乳成分、小麦、大豆)	乳乳化	トレハロース	酒精、加水	
ごま油	0.5 パセリ・乾	0.08 みりん(本みりん)	1 おろし生姜	0.2 焼きウインナー		加工デンプン	増粘剤	(からし)	
中華だし	1 パン粉・乾燥	3 でんぶ	4 でんぶ	4 ロングウインナー	1本	炭酸Ca	乳化剤	からし、食塩、	
餃子のおますあん	アルミカップ	1枚 みりん(本みりん)	0.5 小麦粉・薄力粉	0.5 ケチャップ	6 うち米	膨脹剤	炭酸Ca	醸造酢、	
餃子	2こ まめまめサラダ	しょうゆ(こいく)	1.5 大豆油	3 ソース(ウスター)	3 砂糖	カゼインNa	膨脹剤	還元水飴	
大豆油	3 大豆(国産) 乾	8 三温糖	1 1ごぼう	20 ワイン(赤)	1 発酵調味料	増粘剤	増粘剤	着色料、香辛料	
しょうゆ(こいく)	1.5 キャベツ	28 水	2 でんぶ	4.5 三温糖	0.5 でんぶ	ビタミンC	ビタミンC	増粘多糖類	
三温糖	1.5 にんじん	8 キャベツサラダ	小麦粉・薄力粉	1 もやし(緑豆)	35 ほうれん草パウダー	安定剤	香料	加水	
酢・米酢	1.5 むぎ枝豆	5 キャベツ	30 三温糖	1.8 やし(緑豆)	1.8 やし(緑豆)	ピロリン酸第二鉄	ピロリン酸第二鉄	ピロリン酸第二鉄	
でんぶ	0.15 香りごまドレッシング	5 きゅうり	5 しょうゆ(こいく)	2.5 にんじん	8 食塩	ピロリン酸第二鉄	ピロリン酸第二鉄	ピロリン酸第二鉄	
水	3.5 黒パン	1 にんじん	7 みりん(本みりん)	1 こまつな	7 パパリカパウダー	紅褐色素	紅褐色素	青のり	
春雨サラダ	黒さとうパン	1こ ほうれんそう	5 水	1.5 棒々鶏トレッシ	5 昆布のり	乳清ミネラル	乳清ミネラル	調味料	
マロニー	4 普通牛乳	とうもろこし・ホール	3 あおのり(煮干し)	0.07 キャンディチーズ		pH調整剤	pH調整剤	カクチクイワン	
にんじん	5 牛乳(普通牛乳)	1本 野原っぱいドレッシング	5 白いうごま(炒り)	1.5 キャンディチーズ	2こ	砂糖	砂糖	[アレルゲン:卵、	
キャベツ	20	委託麦ご飯	人參サラダ	切り目入り小型パン		カクチクイワン	カクチクイワン	砂糖	
チンゲンツアイ	7	精白米(強化米)	1に	にんじん	25	コッパン(給食)	1に	砂糖	
とうもろこし・ホール	5	おおむぎ・米粒	1に	きゅうり	5	普通牛乳	1本	食塩	
酢・穀物酢	1	普通牛乳	もやし(緑豆)	20	牛乳(普通牛乳)	1本	牛乳(普通牛乳)	1本	
三温糖	0.5	牛乳(普通牛乳)	1本	イタリンドレッシング					
塩(並塩)	0.1			りんごゼリー					
棒々鶏トレッシ	5			りんごゼリー	1に				
委託麦ご飯				普通牛乳					
精白米(強化米)	1に			牛乳(普通牛乳)	1本				
おおむぎ・米粒	1に								
牛乳(普通牛乳)	1本								

<学校給食の産地表示について>
 米・・・岐阜県 牛乳・・・岐阜県 パン、麺・・・岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等・・・町内産、岐阜、愛知、長野、北海道、青森、徳島、九州等
 果物・・・和歌山 食肉・・・岐阜、宮崎、オーストラリア 魚介類・・・長崎、ニュージーランド、ノルウェー、カナダ、アメリカ等
 ☆学校給食に使われている岐阜県産農産物には「学校給食産地推進事業」により、岐阜県、御嵩町、JA中央会から一部助成を受けています。