令和6年　3月　学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

	日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	調味料ほか	栄養価 小学校 4年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校 2年
かがわ印給食ウィーク	1	金	牛乳		牛乳						605	771
			小型コッペパン					コッペパン				
			チキンときのこのクリームスパゲティ	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん **パセリ**	たまねぎ しめじ エリンギ	スパゲッティ 小麦粉	なたね油	コーンクリームスープ チキンコンソメ	27.4	35.1
			グリーンサラダ			**ブロッコリー**	**キャベツ レタス** コーン	希少糖入りシロップ	なたね油	酢		
			はるみ				**はるみ**					
	4	月	牛乳		牛乳						594	772
			赤飯	小豆				**米**	ごま			
			香川県産たいのもろみソースかけ	**たい**　もろみ				希少糖入りシロップ でんぷん		清酒 みりん		
			ほうれん草のサラダ	ロースハム		**ほうれん草** にんじん	コーン **キャベツ**	希少糖入りシロップ	なたね油	しょうゆ ポン酢	29.0	36.5
			豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん **ねぎ**	ごぼう だいこん	こんにゃく	なたね油	清酒 煮干し(だし)		
	5	火	牛乳		牛乳						612	782
			ごはん					**米**				
			厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん **チンゲンサイ**	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ **しいたけ**	砂糖 でんぷん	ごま油	清酒 チキンコンソメ しょうゆ トウバンジャン	25.6	31.8
			いそかあえ		のり	ほうれん草 にんじん	はくさい	希少糖入りシロップ		しょうゆ ポン酢		
			清見オレンジ				**清見オレンジ**					
	6	水	牛乳		牛乳						603	751
			中華風たきこみごはん	焼き豚		にんじん	たけのこ えだまめ ねぎ 干ししいたけ	**米** 砂糖	ごま油	しょうゆ　清酒		
			香川県産野菜入りギョーザ					ギョーザ				
			もやしとまんばのサラダ			にんじん **まんば**	もやし **キャベツ**	希少糖入りシロップ	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	23.9	29.0
			レタスの中華スープ	豆腐		にんじん **ねぎ**	たまねぎ **生きくらげ レタス**	でんぷん	なたね油	鶏がらだし しょうゆ 中華だし		
まごわやさしい	7	木	牛乳		牛乳						692	881
			麦ごはん					**米** 大麦				
			焼きししゃも		ししゃも							
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん **チンゲンサイ**	たまねぎ **しいたけ**	じゃがいも 砂糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 削り節(だし)	33.0	40.4
			切干大根のごまドレッシングあえ		こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり		ごま ドレッシング			
	8	金	牛乳		牛乳						614	757
			全粒粉パン					全粒粉パン				
			白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油			
			ゆで野菜(とんかつソース)			**小松菜** にんじん	**キャベツ**			とんかつソース	30.1	36.3
			野菜とマカロニのスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん **パセリ**	セロリー　たまねぎ はくさい	マカロニ じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし		
			スライスチーズ		チーズ							
給食ウィーク かがわ印	11	月	牛乳		牛乳						591	833
			オリーブ牛ビビンバ(ごはん)					**米**				
			オリーブ牛ビビンバ(肉と野菜のいためもの)	**オリーブ牛**			たまねぎ にんにく	砂糖	なたね油	清酒 しょうゆ　一味		
			オリーブ牛ビビンバ(ナムル)			にんじん **ほうれん草**	もやし	希少糖入りシロップ	ごま ごま油	しょうゆ	22.6	28.6
			わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん **ねぎ**	たまねぎ たけのこ はくさい **生きくらげ**			しょうゆ 中華だし ビーフコンソメ　鶏がらだし 煮干し(だし)		
			クレープ(中学校のみ)					クレープ				
	12	火	牛乳		牛乳						622	830
			コッペパン					コッペパン				
			鮭のレモンソースかけ	鮭			レモン	希少糖入りシロップ でんぷん　小麦粉	なたね油	しょうゆ		
			ハムサラダ	ロースハム		赤ピーマン	**キャベツ** きゅうり 黄ピーマン	希少糖入りシロップ	ごま油	酢 しょうゆ	29.2	38.0
			コーンポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん **パセリ**	コーン たまねぎ	小麦粉	バター なたね油	コーンクリームスープ チキンコンソメ 鶏がらだし		
			りんご				りんご					
	13	水	牛乳		牛乳						626	840
			麦ごはん					**米** 大麦				
			照り焼きハンバーグ	ハンバーグ				希少糖入りシロップ でんぷん		しょうゆ みりん		
			ゆで野菜			にんじん **小松菜**	**キャベツ** コーン					
			じゃがいもとたまねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)	24.3	32.4
			クレープ(幼稚園のみ)					クレープ				
			かみかみ黒豆(中学校のみ)	黒豆								

令和6年　3月　学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる（赤） 1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる（黄） 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	調味料ほか	栄養価 小学校 4年 エネルギー（kcal）	中学校 2年
										たんぱく質（g）	
14	木	牛乳		牛乳						739	854
		ハヤシライス（麦ごはん）					**米** 大麦				
		ハヤシライス（ルウ）	牛肉 豚肉		にんじん	たまねぎ　にんにく グリンピース しめじ 炒めたまねぎ	小麦粉 砂糖	なたね油 ハヤシルウ	赤ワイン ドミグラスソース トマトピューレ ケチャップ トマトペースト ウスターソース ビーフコンソメ	27.0	33.0
		キャベツとコーンのサラダ			さやいんげん 赤ピーマン	**キャベツ** コーン 黄ピーマン もやし			ドレッシング		
		小魚のいそあじ		かえり 青のり			希少糖入りシロップ		酢 しょうゆ		
		クレープ（小学校）					クレープ				
15	金	牛乳		牛乳						669	800
		ミルクパン					ミルクパン				
		はくさいうどん（うどん）					うどん			28.9	35.1
		はくさいうどん（汁）	鶏肉 かまぼこ		にんじん **ねぎ**	しょうが たまねぎ **しいたけ** もやし はくさい	でんぷん	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し（だし）		
		ひじきサラダ	ロースハム	ひじき	**ほうれん草** にんじん	**キャベツ**		ごま ドレッシング			
		キャラメル型チーズ（小中学校のみ）		チーズ							
18	月	牛乳		牛乳						628	807
		ごはん					**米**				
		若鶏の黒みつ味	鶏肉　でんぷん みそ			しょうが	黒砂糖 でんぷん	なたね油	みりん しょうゆ	29.4	37.1
		キャベツとしめじのソテー	ベーコン		**チンゲンサイ** にんじん	**キャベツ** もやし しめじ		なたね油	白ワイン　チキンコンソメ		
		たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ			煮干し（だし） 水		
19	火	牛乳		牛乳						660	861
		麦ごはん					**米** 大麦				
		焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐 豚肉 みそ		にんじん **ねぎ**	たまねぎ **しいたけ** にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	一味 しょうゆ 清酒	30.1	38.2
		ごぼうサラダ	ロースハム		赤ピーマン さやいんげん	ごぼう 黄ピーマン **キャベツ**	希少糖入りシロップ	ごま油 ごま	しょうゆ 酢		
		きなこビーンズ（小中学校のみ）	はじき大豆 きなこ				希少糖入りシロップ				
		さつまいもチップス（幼稚園のみ）					さつまいもチップス				
21	木	牛乳		牛乳						649	834
		そぼろごはん（味付けごはん）					**米** 大麦		だし昆布 清酒 しょうゆ		
		そぼろごはん（ツナのそぼろ）	ツナ			しょうが	砂糖		清酒 しょうゆ	25.1	31.3
		そぼろごはん（あえもの）			**小松菜** にんじん	**キャベツ** もやし	希少糖入りシロップ		しょうゆ ポン酢		
		だんご汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん **ねぎ**	だいこん **しいたけ**	白玉だんご		清酒 煮干し（だし）		

かみかみデー

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。
※加工食品の内容成分やアレルギー原因食品の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。
※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。
※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

令和6年2・3月分学校給食費口座振替日は2か月分まとめて令和6年4月1日（月）です。前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。

取り組もう！減塩生活

おいしく減塩しよう！ vol.2

今月は、12月に引き続き、おいしく減塩するポイントと、給食で実施している汁物の減塩の工夫を紹介します。

★ **だしのうまみを利用する**
煮干し・こんぶ・けずり節でしっかり濃いだしをとる。

★ **具だくさんにする**
水分量が減り、具のうまみもプラスされる。

★ **とろみをつける**
舌にとどまる時間が長くなり、味を感じやすくなる。

引用：2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

3月使用予定の地場産物

≪給食の汁物の減塩の工夫≫

だしのうまみ
みそ汁は煮干し、すまし汁はこんぶとけずり節でだしをとっています。

具だくさん
豆腐や油揚げ、野菜、きのこ、いも類、わかめなどの食材を組み合わせて、それぞれのうまみがしっかり味わえるようにしています。

給食のみそ汁は、平均して**0.7g**の塩分が入っています（小学校４年生）。
市販のインスタントみそ汁は平均2ｇ入っているので、半分以下の量です。

減塩は、長く続けることが大切です。
毎日の食事で、1品から「ちょっぴり減塩」を始めてみましょう♪

かがわ印給食ウィーク　3月

かがわ印給食ウィークは、いかがでしたか？
これからも、さぬき市産・香川県産のおいしい食材を給食に使用していきます。

≪使用予定食材≫ オリーブ牛　まだい　ブロッコリー　レタス　まんば　きくらげ　ほうれん草　はるみ　清見オレンジ

香川県の地産地消のイメージキャラクター「讃太（さんた）くん」