






令和5年3月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		676 805	29.1 34.1
	さわらの竜田揚げ	さわら 			しょうが	でんぷん	あぶら		
	野菜のアーモンドあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	アーモンド		
	鶏塩ちゃんこ煮	とりにく とうふ		にんじん	だいこん はくさい しめじ しょうが ねぎ				
2 木	小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		705 805	31.8 35.8
	焼きそば	ぶたにく かまぼこ	あおさ	にんじん	たまねぎ キャベツ	めん			
	ウインナーの卵巻き	たまごソーセージ				でんぷん さとう			
	まめまめサラダ	だいず			きゅうり えだまめ	ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ	ごまクリーミー ドレッシング		
3 金	酢飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん さとう		673 801	22.6 27.0
	五目ちらしずしの具	ツナ		にんじん	たけのこ しいたけ かんぴょう	さとう			
	ごぼう入りつくね (小2個、中3個)	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう			
	吉野汁			にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい	さといも でんぷん			
6 月	いがまんじゅう						あずき さとう こめこ でんぷん		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		672 836	22.6 28.4
	春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
	ニラともやしのナムル			にんじん	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら		
キムチスープ煮	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん しめじ はくさい はくさいキムチ	さとう				
7 火	【ヨーグルト】(中学校)		ヨーグルト						
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		699 —	27.2 —
	鶏肉の香味だれかけ	とりにく		はねぎ	にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		
	白菜のおかか昆布あえ	かつおぶし	こんぶ		はくさい きゅうり				
里芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな	だいこん	さといも				
8 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		679 781	26.9 30.0
	炒り豆腐の包み焼き	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ	さとう			
	青菜あえ			だいこんば	キャベツ きゅうり 				
	親子煮	とりにく かまぼこ たまご		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
9 木	ミニりんごゼリー				りんご	さとう			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		712 840	32.2 37.4
	さばの八丁みそ煮	さば みそ				さとう			
	しそひじきあえ		ひじき		はくさい きゅうり とうもろこし				
生揚げの旨煮	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ	さとう				
10 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			めん		714 918	25.6 32.2
	カレーソース	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	カレールー			
	大根サラダ				だいこん きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
	手作り豆腐ドーナツ	とうふ おから 				ホットケーキミックス こくとう	あぶら		
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		715 843	27.7 31.6
	けんちんしのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ さかなすりみ みそ	ひじき	にんじん		さとう でんぷん			
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	鶏団子汁	とりだんご とうふ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ				

令和5年3月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
14 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		710 843	21.5 25.0
	ツナカレーピラフの具	ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし		オリーブオイル		
	ポロニアカツ	とりにく				じゃがいも こめこ でんぷん	あぶら		
	コーンスープ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ ベシヤメルソース	バター		
	【いよかんゼリー】				いよかん	さとう			
15 水	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		695 861	26.8 32.4
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	かぼちゃコロケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
	はるみみかん				はるみみかん 				
16 木	赤飯(小学校) ご飯(中学校)					ごはん あずき(小学校)		701 858	25.5 31.2
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						
	チキンカツのレモン煮	とりにく			レモン	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん				
八杯汁	とうふ あぶらあげ ちくわ		にんじん はねぎ	だいこん しいたけ		さといも			
	【お祝いクレープ】	とうにゅう			いちご 	さとう こめこ	あぶら		
17 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		666 797	26.6 31.8
	ポークしゅうまい(小2個、中3個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ			
	茎わかめの中華サラダ	とりにく	くわかめ		だいこん きゅうり		パンパンジー ドレッシング		
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
20 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		— 847	— 33.5
	ハンバーグのおろしソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん	さとう でんぷん			
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき		えだまめ れんこん		ごまクリーミー ドレッシング		
	高野豆腐とじゃがいものみそ汁	あぶらあげ こうやどうふ みそ		はねぎ	えのきたけ はくさい	じゃがいも			
	アーモンド小魚		いわし			さとう	アーモンド		
22 水	むぎ麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		715 838	22.7 25.3
	ビーフハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ハヤシルウ こめこのハヤシルウ			
	さつまいもオムレツ	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも さとう でんぷん			
	いちごゼリーのフルーツポンチ				もも みかん パイン	いちごゼリー			
23 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		— 869	— 37.6
	鮭のおろしソース銀紙巻き	さけ			だいこん	さとう でんぷん			
	千草あえ	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	枝豆じゃが	ぎゅうにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	さとう じゃがいも			
							基準値 上段 小学校	650	21~32
							下段 中学校	830	26~42

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)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。桃の花やひな人形を飾り、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。

