

3月分予定献立表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

3月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物

人参、きゅうり、
白菜、なばな、
ほうれんそう、小松菜
クレソン、キャベツ、大根



岩出市産野菜が使われている白
はそうへいちゃんイラストを
のせています。太字になって
いる野菜が岩出市産のもので
す。

さがしてみてね



給食では、市内産、県内産のものを多く
することで地産地消を進めています。

マナーを守って 楽しい会食



1

※ジョア

パン

ワンダンスープ

- ワンタン ☆しいたけ
- おとりにく ☆しょうが
- ふだにく □ごま
- キャベツ □ごまあぶら
- もやし ちゅうかだし
- にんじん

※ぎゅうにくクロッケ



610kcal

4

牛乳

※ちらしずし

※きざみり

なばないりすましじる

- おとりにく
- えのきたけ
- なばな
- にんじん
- ふ
- こんぶだし

だしパック
しょうゆ
さけ
みりん
しお

さわらのさいきょうやき

- さわら
- しろみそ
- しおこうじ

みりん
さけ
しょうゆ

586kcal

5

牛乳

パン

とうにゅうコーンシチュー

- ペーコン
- たまねぎ
- さやいんげん
- とうもろこし
- にんじん
- じゃがいも

コーンクリームスープ
コンソメ
シチュールウ

フライドチキン

- おとりにく
- ぎゅうにく
- たまご
- にんにく
- こむぎこ

オールスパイス
コンソメ
しお
パブリカパウダー

627kcal

6

牛乳

カレーライス

- ごはん
- おとりにく
- たまねぎ
- にんじん

じゃがいも
カレールウ
ウスターソース
コンソメ

フルーツポンチ

- ゼリー
- かんてん
- みかん
- バナナッフル

708kcal

7

牛乳


ごはん

はっほうさい

- ふだにく
- いか
- うすらたまご
- にんじん
- たまねぎ
- はくさい
- もやし

ごまあぶら
ちゅうかだし
こしょう
さけ
しょうゆ
かたくりこ

※はるまき



644kcal

8

牛乳

パン

※いちごミックスジャム

ポトフ

- ワインナー
- たまねぎ
- だいこん
- にんじん
- キャベツ

クレイン
じゃがいも
コンソメ
こしょう

ひじきサラダ

- おとりにく
- ひじき
- とうもろこし
- にんじん
- キャベツ
- ごまドレッシング

570kcal

11

牛乳

ごはん

あぶらあげとごまつなのみそしる

- とうふ
- あぶらあげ
- たまねぎ
- ごまつな

★ねぎ
★みそ
だしパック

しろみざかなのうめいりてんぷら

- ほき
- あおりの
- うめ

ごまきこ
かたくりこ
しお
す

577kcal

12

牛乳

げんりょうパン

※ミルメークココア

ごぼうスロウコト

- スロウコト
- ふだにく
- ペーコン
- ごぼう
- にんじん
- キャベツ

★えのきたけ
★にんにく
★こめあぶら
トウパンジャン
しょうゆ
さとう

★なばな

コールスローサラダ

- ハム
- キャベツ
- ★とうもろこし
- コールスロードレッシング

621kcal

13

牛乳

ごはん

ぶたじる

- ふだにく
- たまねぎ
- にんじん
- だいこん
- はくさい
- ごぼう

★クレイン
★じゃがいも
★さといも
★みそ
だしパック

※とうふハンバーグ(おろしソース)

- ※とうふハンバーグ
- だいこん
- ねぎ

しょうゆ
みりん
さとう

591kcal

14

牛乳

さんしょくどん

- ごはん
- おとりにく
- ふだにく
- だいたすミート
- たまご
- いんげんまめ
- たまねぎ

★しょうが
★ごま
しょうゆ
みりん
さけ
さとう

ごまつなのじゃごあえ

- ちりめんじゃこ
- かつおぶし
- ごまつな
- もやし
- にんじん
- しょうゆ
みりん
さけ

593kcal

15

牛乳

パン

※そつぎょうおいわいデザート

ABCマカロニスープ

- おとりにく
- キャベツ
- たまねぎ
- にんじん
- だいこん

★ごまつな
★マカロニ
★コンソメ
★こしょう

※オムレツ(ミートマトソース)

- ※オムレツ
- おとりにく
- ふだにく
- トマト
- にんにく
- たまねぎ

オリーブゆ
かたくりこ
ケチャップ
さとう
ウスターソース

590kcal

18

牛乳

ごはん

わかめとじゃがいものみそしる

- わかめ
- あぶらあげ
- たまねぎ
- ねぎ

□じゃがいも
□みそ
だしパック

うめずからあげ(2こ)

- おとりにく
- うめず
- しょうゆ

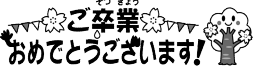
さけ
かたくりこ

649kcal

19

きゅうしよくは、ありません

おめでとう卒業
おめでとう卒業!



20

春分の日



21

※ジョア(ストロベリー)

ごはん

あぶらあげとえのきのみそしる

- あぶらあげ
- とうふ
- キャベツ
- もやし

★にんじん
★えのきたけ
★みそ
だしパック

さばのごまだれがけ

- さば
- ごま
- しょうゆ
- さとう
- みりん
さけ
かたくりこ

590kcal

22

牛乳

※チョコチップパン

ポークビーンズ

- ふだにく
- だいたす
- たまねぎ
- しめじ
- にんじん
- ピーマン

□じゃがいも
トマトピューレ
ケチャップ
コンソメ
さとう
こしょう

ポパイサラダ

- ツナ
- ほうれんそう
- とうもろこし
- ★クレイン
- レモン
- オリーブゆ
さとう
しょうゆ
しお
こしょう

613kcal

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう
に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んでいましたか?
今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの
日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 3月分の給食費引き落としは、4月10日(水)になりますので、よろしくお願ひします。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

令和5年度

3 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	金	パン ジョア ワンタンスープ 牛肉コロッケ	パン(小麦) ジョア(乳) ワンタンスープ{ワンタン(小麦 卵 ごま 大豆 豚) 鶏 豚 ごま 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏 ごま)} 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
4	月	ちらしずし 刻みのり なばな入りすまし汁 さわらの西京焼き	牛乳 ちらしずし(小麦 大豆) 刻みのり(無) なばな入りすまし汁{鶏 麩(小麦) 調味料(さば 小麦 大豆)} さわらの西京焼き{調味料(大豆 小麦)}
5	火	パン 豆乳コーンシチュー フライドチキン	牛乳 パン(小麦) 豆乳コーンシチュー{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) クリームコーン(乳) 牛乳(乳) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} フライドチキン{鶏 牛乳(乳) 卵 小麦 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}
6	水	カレーライス フルーツポンチ	牛乳 カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} フルーツポンチ{ゼリー(りんご)}
7	木	ごはん 八宝菜 春巻	牛乳 八宝菜{豚 いか うずら卵(卵) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)} 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚)
8	金	パン いちごミックスジャム ポトフ ひじきサラダ	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) ポトフ{ウインナー(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ひじきサラダ{鶏 調味料(ごま 大豆)}
11	月	ごはん 油揚げと小松菜のみそ汁 白身魚の梅入り天ぷら	牛乳 ごはん 油揚げと小松菜のみそ汁{油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} 白身魚の梅入り天ぷら(小麦)
12	火	減量パン ミルメークココア ごぼうスパゲティ コールスローサラダ	牛乳 減量パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ごぼうスパゲティ{スパゲティ(小麦) 豚 ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆)} コールスローサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)}
13	水	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ(おろしソース)	牛乳 豚汁{豚 調味料(大豆 さば)} 豆腐ハンバーグ(おろしソース){ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
14	木	三色丼 小松菜のじゃこ和え	牛乳 三色丼{鶏 豚 大豆肉(大豆) 炒り卵(卵 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)} 小松菜のじゃこ和え{調味料(小麦 大豆)}
15	金	パン 卒業お祝いデザート ABCマカロニスープ オムレツ(ミートマトソース)	牛乳 パン(小麦) 卒業お祝いデザート(無) ABCマカロニスープ{鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} オムレツ(ミートマトソース){オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) 鶏 豚}
18	月	ごはん わかめとじゃがいものみそ汁 梅酢唐揚げ(2個)	牛乳 ごはん わかめとじゃがいものみそ汁{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 梅酢唐揚げ{鶏 調味料(小麦 大豆)}
21	木	ごはん ジョア 油揚げとえのきのみそ汁 さばのごまだれがけ	牛乳 ごはん 油揚げとえのきのみそ汁{油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} さばのごまだれがけ{さば ごま 調味料(小麦 大豆)}
22	金	チョコチップパン ポークビーンズ ポパイサラダ	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) ポークビーンズ{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ポパイサラダ{調味料(小麦 大豆)}

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。