

### 3月の予定献立表

富山市立大泉中学校  
富山市南学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	副食		使用する食品名					
				献立名	赤体をつくるもの		緑体の調子を整えるもの		黄熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	コッペパン	○	☆スコッチエッグ えごまドレッシングサラダ ビーンズポタージュ せとか	☆卵 ☆豚肉 ☆鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 水菜	☆たまねぎ えごまの葉	かぶ せとか	コッペパン ☆パン粉 ☆砂糖 じゃがいも	☆ラード ☆油 ホワイト ルウ
2	水	ごはん	○	☆赤魚の塩焼き れんこんのきんぴら 豆腐と野菜のうま煮 のり佃煮	☆赤魚 豚肉 木綿豆腐	牛乳 のり佃煮	いんげん にんじん	れんこん もやし ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが	精白米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油
3	木	ごはん	○	揚げ魚のレモン味 白菜ひたし 大和煮	ホキ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	レモン しょうが	白菜 たけのこ 干しいたけ	精白米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油
4	金	ごはん	○	ホイコーロー ☆にんじんシューマイ 荳わかめのごま酢あえ	☆たら 豚肉	牛乳 荳わかめ	☆にんじん	☆たまねぎ きゅうり キャベツ	もやし にんにく たけのこ	精白米 ☆でん粉 ☆小麦粉 ☆砂糖	☆ラード ごま油 ☆ごま油
7	月	麦 ごはん	○	カレーライス 福神あえ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 白菜 福神漬 バナナ パインアップル もも	たまねぎ	精白米 じゃがいも	麦 油 カレールウ
8	火	米粉 コッペパン	○	えびとひよこ豆のオリーブオイル炒め そえ野菜 ポテトスープ	えび ひよこ豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ		米粉コッペパン じゃがいも	オリーブ オイル
9	水	ごはん	○	親子煮 ☆春巻き 納豆あえ 清見オレンジ	卵 ☆大豆 ☆鶏肉 納豆	牛乳	☆にんじん 小松菜	☆たまねぎ ☆キャベツ ☆もやし ☆たけのこ たくあん えのきたけ グリーンピース 清見オレンジ		精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆砂糖 ☆春雨 こんにゃく	油 ☆ショート ニング
10	木	ごはん	○	☆さばの銀紙焼き ごまびたし 関東だき	☆さば かまぼこ 厚揚げ	牛乳 昆布	チンゲンサイ にんじん いんげん	もやし		精白米 ☆砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま
11	金	ごはん	○	鶏肉の竜田揚げ ゆかりあえ けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 白菜 きゅうり ゆかり 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ		精白米 でん粉 こんにゃく	油 ごま油
14	月	ごはん	○	鶏肉と根菜のごま煮 ☆いわしのしょうが味 昆布あえ カットパイ	☆いわし 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	チンゲンサイ にんじん	☆しょうが 白菜 大根 ごぼう しめじ パインアップル		精白米 こんにゃく ☆砂糖 ☆でん粉	ごま
15	火	<b>卒業式</b>									
16	水	ごはん	○	魚のかば焼き はりはりあえ みそ汁	あじ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	切干大根 えのきたけ ねぎ		精白米 でん粉 砂糖	油 ごま
17	木	ごはん	○	白菜の中華クリーム煮 ☆チンズワズ もやしとにらのソテー バナナ	ベーコン ☆豚肉 ☆鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ にら	白菜 しめじ もやし ☆しょうが ☆たまねぎ ☆しいたけ バナナ		精白米 米粉 ☆でん粉 ☆パン粉 ☆もち米 ☆砂糖	☆ラード 油 ☆ごま油
18	金	食パン (減)	○	焼きそば ☆オムレツ ビーンズサラダ ポケットチーズ	豚肉 ☆卵 青えんどう 赤えんどう ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが もやし キャベツ きゅうり		食パン(減) ☆砂糖 ☆でん粉 中華麺	☆油 コーンクリーム ドレッシング
22	火	ごはん	○	☆わかさぎのフリッター こんにゃくサラダ ボルシチ 飲むヨーグルト	☆大豆 牛肉	☆わかさぎ 飲むヨーグルト	グリーンアスパラガス トマト	きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ しめじ		精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆パン粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油
23	水	ごはん	○	豚肉のキムチ炒め こふきいも 卵ともずくのスープ	豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん	白菜 たまねぎ	キムチ	精白米 砂糖 じゃがいも でん粉	油

※学校給食の食材について

富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。

☆：加工食品または、それに使われているおもな原材料