令和3年度　3月　使用食材一覧表

※牛乳（200ml）は毎日つきます

【表示単位】ｴﾈﾙｷﾞｰ:kcal　脂質:%

山県市立伊自良南小学校

日付	こんだて名	ざいりょう おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える食品(緑)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	調味料
1（火）	コッペパン			コッペパン	
	スティックハンバーグのケチャップソースかけ	●スティックハンバーグ		砂糖	ケチャップ ウスターソース
ｴﾈﾙｷﾞｰ 614	キャベツのソテー		キャベツ コーン	サラダ油	塩 こしょう 洋風スープ
脂質 29	ポテトスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも ●ABCﾏｶﾛﾆ	洋風スープ 塩 こしょう
2（水）	麦ごはん			米 大麦	
	回鍋肉	豚肉 赤みそ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	サラダ油 砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒
ｴﾈﾙｷﾞｰ 634	中華サラダ		きゅうり もやし にんじん	中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
脂質 26	コーンスープ	豆腐	玉ねぎ コーン コーンペースト ねぎ	サラダ油 片栗粉	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ
3（木）	ちらしずし	錦糸卵	にんじん れんこん きぬさや	米 砂糖	酢 塩 しょうゆ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 667	さわらの西京焼き	さわら 白みそ		砂糖	酒 みりん しょうゆ みりん
	おひたし	花かつお	ほうれんそう もやし えのきだけ みつば 干ししいたけ		だしパック 塩 うす口しょうゆ
脂質 21	はんぺんのすまし汁	●はんぺん			
4（金）	麦ごはん			米 大麦	
	ひじき入り卵焼き	まぐろ油漬け 米ひじき 卵	玉ねぎ にんじん	サラダ油 砂糖	酒 塩 うす口しょうゆ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 650	ゆかり和え		もやし キャベツ		ゆかり粉 しょうゆ
	ごまみそ汁	豆腐 豚肉 合わせみそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	里いも すりごま	だしパック
脂質 29	岐阜みかんゼリー			岐阜みかんゼリー	
7（月）	麦ごはん			米 大麦	
	ししゃもの甘だれ	ししゃも		砂糖 片栗粉 大豆油	しょうゆ みりん 酒
ｴﾈﾙｷﾞｰ 713	切干大根のミルク煮	油あげ 牛乳	切干大根 にんじん 干ししいたけ	砂糖 サラダ油 すりごま	だしパック しょうゆ
脂質 29	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 煮干し粉	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	里いも	
8（火）	麦ごはん			米 大麦	
	韓国風肉じゃが	牛肉 花かつお	にんにく 玉ねぎ にら	ごま油 じゃがいも 砂糖 サラダ油	コチジャン しょうゆ 酒
ｴﾈﾙｷﾞｰ 679	ナムル		もやし 小松菜 にんじん	ナムルドレッシング	
脂質 27	春雨ｽｰﾌﾟ	ベーコン	キャベツ ねぎ	春雨	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう
9（水）	麦ごはん			米 大麦	
	鯖のカレー煮	鯖		砂糖	酒 しょうゆ カレー粉
ｴﾈﾙｷﾞｰ 635	ごま和え		キャベツ もやし にんじん	すりごま	しょうゆ みりん
脂質 30	白菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 赤みそ	白菜 大根 にんじん ねぎ		だしパック
10（木）	小型パン			コッペパン	
	和風スパゲティ	ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ 生しいたけ	スパゲティ マーガリン サラダ油	こしょう しょうゆ 洋風スープ 塩
ｴﾈﾙｷﾞｰ 613	ウインナー	あらびきウインナー			
脂質 33	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	黄桃缶 パイン缶		
11（金）	豚肉の生姜焼きごはん	豚肉	玉ねぎ にんじん しょうが ごぼう	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん
ｴﾈﾙｷﾞｰ 591	わかめの和え物	わかめ	キャベツ コーン	塩ドレッシング	
脂質 25	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 角切り昆布	大根 にんじん ごぼう ねぎ	里いも 片栗粉	だしパック 塩 しょうゆ

日付	こんだて名	ざいりょう おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える食品(緑)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	調味料
14（月）	親子丼	鶏肉 かまぼこ 卵	玉ねぎ にんじん みつば	米 大麦 サラダ油 砂糖	塩 しょうゆ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 598	たくあん和え		たくあん漬け キャベツ きゅうり	白ごま	しょうゆ
脂質 25	高野豆腐の味噌汁	●高野豆腐 合わせみそ	大根 ねぎ にんじん えのきだけ		だしパック
15（火）	食パン			食パン	
	いちごジャム			いちごジャム	
	鶏肉のカレーパン粉焼き	鶏肉	玉ねぎ にんにく パセリ	パン粉	白ワイン カレー粉 塩 こしょう
ｴﾈﾙｷﾞｰ 715	コーンもやし		もやし コーン		洋風スープ 塩 こしょう
脂質 35	ベーコンのチャウダー	ベーコン 脱脂粉乳 ﾁｰｽﾞ	玉ねぎ にんじん パセリ	小麦粉 マーガリン	洋風スープ 塩 こしょう
16（水）	ハヤシライス	牛肉 赤みそ	玉ねぎ にんじん 水煮トマト マッシュルーム	米 大麦 小麦粉 じゃがいも マーガリン サラダ油 砂糖	塩 こしょう 赤ワイン 洋風スープ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
ｴﾈﾙｷﾞｰ 702	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	コールスロードレッシング	
脂質 29	ヨーグルト	●ヨーグルト			
17（木）	ソフト麺			ソフト麺	
	ツナトマトソース	まぐろの油漬け ﾁｰｽﾞ	にんにく 玉ねぎ にんじん 水煮トマト	サラダ油 小麦粉 砂糖 マーガリン	ケチャップ こしょう トマトピューレ 洋風スープ 塩
ｴﾈﾙｷﾞｰ 772	フライドポテト			くし形ポテト 大豆油	塩
脂質 34	ビーンズｻﾗﾀﾞ		キャベツ コーン むき枝豆	サウザンアイランドドレッシング	
18（金）	麦ごはん			米 大麦	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうゆ 酒 みりん
ｴﾈﾙｷﾞｰ 597	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ もやし にんじん		しょうゆ
脂質 26	じゃがいもの味噌汁	わかめ 豆腐 合わせみそ 煮干し粉	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	
22（火）	麦ごはん			米 大麦	
	いわしのごまだれ	いわし	しょうが	片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 すりごま	酒 しょうゆ みりん
ｴﾈﾙｷﾞｰ 645	大豆とひじきの煮物	ひじき 大豆	にんじん きぬさや	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック
脂質 27	さといもの味噌汁	赤みそ 煮干し粉 油揚げ	ごぼう にんじん ねぎ	里いも	
23（水）	わかめごはん	わかめごはんの素		米 大麦	
	鶏肉の香り揚げ	鶏肉	しょうが	片栗粉 大豆油	しょうゆ 酒
ｴﾈﾙｷﾞｰ 585	おひたし	花かつお	ほうれん草 もやし		しょうゆ みりん
	お祝い汁	●ちらしかまぼこ	干ししいたけ にんじん えのきだけ みつば		うす口しょうゆ 塩 だしパック
脂質 28	お祝いゼリー			●お祝いゼリー	

※　学校給食摂取基準に示された栄養量で献立を作成しています。
基準 【エネルギー:650kcal　脂質:摂取エネルギー全体の20～30%】
※　●印の食材は「3月使用物資のアレルギー表」で、その他の加工品については「主食の配合品一覧表」「後期契約品のアレルギー表」で詳細を確認ください。
（アレルギー対応者のみ配付）

【脂質(%)算出方法】 脂質(g)×9(kcal/g)/給食全体のｴﾈﾙｷﾞｰ量(kcal)×100

SDGs について考えながら「食品ロス」削減に取り組もう！

最近ニュースでもよく聞くようになった『ＳＤＧｓ』とは「持続可能な開発目標」のことを言います。簡単に言うと、「未来の地球を守るため、世界にある環境・差別・貧困・人権といった課題を、世界のみんなで２０３０年までに解決していこう」という目標です。ＳＤＧｓには、「貧困をなくす」「飢餓をなくす」「健康と福祉をすべての人に」「差別のない社会を作る」「環境を守る」など17の目標があり、「誰ひとり取り残さない」ことを原則にしています。

では、みなさんには何ができるでしょうか？ ＳＤＧｓの目標の１つに、『12：つくる責任 つかう責任』があります。世界では紛争や気候変動などで飢餓が発生している地域がある一方で、日本などの先進国では、まだ食べることのできる食品が食べられないまま大量に廃棄されている現状があります。日本では、“食べ残しの常態化”が、食品ロスの原因の1つだといわれます。家庭や学校でも自分の体の健康に見合った適切な量をとり、食事をしっかり残さず食べることが、食品ロスの削減にもつながります。ふだんの自分の食生活を見直しながら、できることから実践してみましょう。