

3月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日 曜	献 立 名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやカのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)		
1 水	こめこ コッペパン	はっほうさい ぶたにくしゅうまい	ぶたにく いか えび うすらたまご ぶたにくしゅうまい ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら こめこパン	たけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが	609
2 木	ごはん	いわしのかぼすレモンに ごまあえ ひじきのいために	いわしのかぼすレモンに ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま さとう あぶら こめ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	570
3 金	こめこ ココア コッペパン	とりにくとやさいのトマトに やさいサラダ ひなまつりゼリー	とりにく えだまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ひなまつりゼリー こめココアパン	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	620
6 月	ごはん	にくじやが きゅうりとちりめんのすのもの	ぶたにく ぎゅうにく ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ごま 科め	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり	612
7 火	わかめ ごはん	さばのてりやき ゆかりあえ いなかじる	さばのてりやき とりにく とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	でんぷん 科め	はくさい ゆかり だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう	616
8 水	こめこ コッペパン	ぶたにくとはるさめのいためもの にくだんこのてりに	ぶたにく えだまめ にくだんこのてりに ぎゅうにゅう	あぶら はるさめ 科めこパン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ たけのこ きくらげ	589
9 木	チキン ライス	(セレクト給食) からあげ ミニトマト みだくさんスープ あおりんごゼリー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぷん 科めこ あぶら あおりんごゼリー 科め	しょうが にんにく ミニトマト はくさい にんじん たまねぎ コーン こまつな ほししいたけ	638
10 金	こがた こめこ コッペパン	やきそば コロコロまめサラダ	ぶたにく いか かつてん かつおぶし えだまめ だいず ぎゅうにゅう	やきそばめん あぶら 科めこパン	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり コーン	611
13 月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ふしめんじる	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ふしめん 科め	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが ほししいたけ ほうれんそう	607
14 火	(ごはん)	レンズまめとひきにくのカレー フルーツヨーグルト	とりにく えだまめ レンズまめ スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ 科め	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん バイン おとう	658
15 水	きなこ あげパン	スペインふうオムレツ やさいのスープに	スペインふうオムレツ ウィンナー きなこ ぎゅうにゅう	さとう あぶら 科めこパン	にんじん たまねぎ えのきだけ ブロッコリー キャベツ だいこん コーン	631
17 金	こめこ コッペパン	こまつしまさんハモフライ キャベツのレモンあえ マカロニのクリームに	こまつしまさんハモフライ えだまめ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら マカロニ こめこ パター 科めこパン	キャベツ レモン たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	636
20 月	ごはん	こうやどうふのふくめに きりぼしだいこんのツナあえ のりつくだに	こうやどうふ とりにく かまぼこ えだまめ まぐろみずに のりつくだに ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ごま 科め	たまねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	611
22 水	こめこ コッペパン	しゃきしゃきメンチカツ ポイルキャベツ ケチャップソース おしむぎいりスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら おおむぎ 科めこパン	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん こまつな コーン	623
23 木	ごはん	ぎゅうにくのしくれに ひじきのすだちすあえ	ぎゅうにく ひじき ちくわ ちりめん ぎゅうにゅう	さとう ごま 科め	ごぼう こんにゃく ほししいたけ きょうねぎ にんじん しょうが きゅうり すだちす	579

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※17日は「食育の日」の献立になっています。