

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 ほししいだけ 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 こめこ 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 ほししいだけ	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 ほししいだけ 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 しいだけ	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 まぐろみすに 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 ほししいだけ 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 しいだけ 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 ほししいだけ 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。