

### 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)	体のちようしをととのえる(緑)	
1 金	まるがたきりこみこめこコッペパン セルフたまごサンド (たまごサラダ・チーズ・マヨネーズ) はるやさいのスープに	たまご チーズ とりにく きゅうにゅう	マヨネーズ ジャがいも こめこパン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	599
4 月	ごはん すきやき ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにく ぶたにく やきどうぶ やきふ ひじき ちくわ ちりめん きゅうにゅう	あぶら さとう ごま こめ	こんにゃく にんじん はくさい だいこん たまねぎ きょうねぎ きゅうり すだちず	604
5 火	チキンライス 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	でんぶん こめこ あぶら あおりんごゼリー こめ	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	631
6 水	こめこコッペパン ポークビーンズ コーンサラダ	ぶたにく だいす えだまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも バター さとう こめこパン	にんじん たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	608
7 木	ごはん いわしのうめに そくせきづけ ふしめんじる	いわしのうめに こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ふしめん ごま こめ	はくさい にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ こまつな	572
8 金	きなこあげパン ほうれんそうオムレツ パンブキンポタージュ	ほうれんそうオムレツ とりにく きなこ ぎゅうにゅう	こめこ バター さとう あぶら こめこパン	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	642
11 月	(ごはん) ビーフカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにく えだまめ 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 こめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン おとう	680
12 火	ごはん あつあげとキャベツのみそいため きりほしだいこんのツナあえ	ぶたにく あつあげ みそ まぐろみずに ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま こめ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが きりほしだいこん きゅうり	605
13 水	こがたこめこコッペパン とんこつラーメン ナムル	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら さとう ごまあぶら こめこパン	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ コーン もやし こまつな	573
15 金	こめこコッペパン しろみざかなのレモンふうみ ペペロンブロッコリー はるさめスープ	メルルーサ ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう はるさめ こめこパン	レモン ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん こまつな きくらげ コーン	599
18 月	ごはん じゃがいものうまに きゅうりとちりめんのすのもの プリン	とりにく えだまめ わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ごま プリン こめ	にんじん こんにゃく たまねぎ しょうが きゅうり	633
19 火	ごはん さばのしょうがに くわわかめのきんぴら	さば わかめ ぶたにく あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん	677
21 木	ごはん しゃきしゃきメンチカツ ポイルキャベツ ソース みそしる	ぶたにく たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら こめ	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん こまつな えのきだけ	668

※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。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。