

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	まると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 とりこく ぎゅうにゅう	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 すき焼き ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにく ふたにく やきどうふ やきふ ひじき ちくわ ちりめん ぎゅうにゅう	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	とりこく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぷん ちりめん 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	ふたにく だいず えだまめ ぎゅうにゅう	ジャがいも バター さとう ちりめん	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	ごま ふしめん 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 パンプキンポタージュ	ほうれんそうオムレツ とりこく きなこ ぎゅうにゅう	こめこ バター あぶら さとう ちりめん	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	ジャがいも 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 おうとう	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	ふたにく 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 ちりめん	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	ふたにく ささみ ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら さとう ごまあぶら ちりめん	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	でんぷん あぶら さとう はるさめ ちりめん	レモン ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな コーン	599
18 月	ごはん ジャがいものうまに きゅうりとちりめんのすのもの プリン	とりこく えだまめ わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	ジャがいも 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 くきわかめのきんぴら	さば わかめ ふたにく 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	ふたにく たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	ちりめん パンこ あぶら ちりめん	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ えのきだけ にんじん こまつな	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。