

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)	ねつやかのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
1	火	ごはん ぶたにくとキャベツのみそいため とりつくね	ぶたにく あつあげ みそ とりつくね ぎゅうにゅう	あぶら さとう <u>こめ</u>	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが	657
2	水	こがた アップル コッペパン ごもくうどん きりほしだいこんのつなあえ フチシュー	とりにく わかめ あぶらあげ かまぼこ まぐろみずに ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま フチシュー <u>こめこアップルパン</u>	にんじん はくさい <u>こまつな</u> ねぎ きりほしだいこん <u>きゅうり</u>	610
3	木	ごはん さわらのあげてりに ちくさあえ すましじる ひなあられ	さわら たまご とうふ ちくわ ぶ わかめ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ひなあられ <u>こめ</u>	キャベツ <u>こまつな</u> だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	697
4	金	こめこ コッペパン ようふうに ごほうサラダ	とりにく ベーコン えだまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも なまクリーム さとう <u>こめこパン</u>	にんじん たまねぎ キャベツ ごほう <u>きゅうり</u> コーン	610
7	月	ごはん すきやき しゃきしゃきすのもの	ぎゅうにく やきとうふ やきぶ <u>ちりめん</u> ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま <u>こめ</u>	こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ きょうねぎ きゅうり れんこん すだちず	652
8	火	チキン ライス からあげ ミニトマト みだくさんスープ はくとうゼリー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	<u>こめこ</u> あぶら でんぶん はくとうゼリー <u>こめ</u>	しょうが にんにく <u>ミニマト</u> キャベツ にんじん たまねぎ コーン <u>こまつな</u> <u>ほししいたけ</u>	653
9	水	こめこ コッペパン あつあげのちゅうかふうに パンパンジー	あつあげ ぶたにく えだまめ ささみ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう <u>こめこパン</u>	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが <u>きゅうり</u> コーン	685
10	木	ごはん いわしのしょうがに しばづけ ひじきのいために	いわしのしょうがに ひじき とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	あぶら さとう <u>こめ</u>	しばづけ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	613
11	金	(ピタパン) セルフチリコンカンサンド (チリコンカン) きのこのポトフ ゆきんこクレープ	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも クレープ ピタパン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレ しめじ キャベツ ブロッコリー エリンギ えのきだけ	656
14	月	ごはん さばのごまごろもやき はくさいのおひたし さつまじる	さばのごまごろもやき さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さとう さつまいも <u>こめ</u>	はくさい にんじん こんにゃく <u>ほししいたけ</u> キャベツ ねぎ	668
15	火	(ごはん) チキンカレー わふうサラダ ぶくじんづけ げんきヨーグルト	とりにく えだまめ スキムミルク かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ <u>こめ</u>	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん <u>きゅうり</u> コーン ぶくじんづけ	703
16	水	わさんぼん あげパン オムレツ パンフキンポターージュ	オムレツ ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	<u>こめこ</u> パター あぶら さとう <u>こめこパン</u>	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	690
18	金	こめこ コッペパン しゃきしゃきメンチカツ ポイルブロッコリー 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 ウイナー ぎゅうにゅう	こむぎこ パン <u>あぶら</u> おおむぎ <u>こめこパン</u>	れんこん たまねぎ <u>しいたけ</u> ブロッコリー はくさい にんじん <u>こまつな</u> コーン	631
22	火	ごはん ぎゅうにくのオイスター ソースいため えびしゅうまい	ぎゅうにく えびしゅうまい ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら <u>こめ</u>	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ	712
23	水	こめこ コッペパン たこのマリネ ほうれんそうとたまごのスープ チョコだいずペースト	たこ ベーコン たまご わかめ ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ <u>こめこ</u> でんぶん チョコだいずペースト さとう <u>こめこパン</u>	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	619

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※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。

※18日は「食育の日」の献立になっています。