

小学校

3月 給食こんだて

★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
2	月	ひみこめし 手作りハンバーグ フレンチサラダ ABCスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	カラーピーマン にんじん ブロッコリー えだまめ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい エリンギ	こめ げんまい さとう パンこ マカロニ	あぶら	手作りのハンバーグは味噌を隠し味に使っています☆しっかりこねて、おいしく作りますよ◎
3	火	ひなまつりちらし【ひなまつり献立】 さけの西京やき ほうれん草のごまあえ 紅白はんぺんのすまし汁 ひしもち	かまぼこ あぶらあげ たまご さけ みそ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ ほうれんそう にんじん ねぎ よもぎ	ごぼう しいたけ れんこん キャベツ はくさい だいこん	こめ さとう もち	ごま	3月3日のひなまつりは、桃の節句とも呼ばれます☆デザートにはひなまつりのお供えにある「菱餅(ひしもち)」をつけました◎
4	水	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 しらすと青のりのたまごやき ひじきの炒め煮 のっぺい汁	たまご こうやどうふ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき しらすぼし あおのり	えだまめ にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん こんにゃく しいたけ	こめ さとう さといも でんぶん	ごまあぶら	しらす干しとチーズでカルシウムをアップさせた卵焼きです!カルシウムは不足しがちなので積極的にとりましょう☆
5	木	野菜たっぷりみそラーメン とり肉の唐揚げ パンサンスー	ぶたにく みそ とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	きくらげ たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ しょうが もやし きゅうり	ちゅうかめん こめこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ラーメンなどの麺類はどうしても野菜が不足しがちになってしまいますが給食では野菜を主役に作りますよ!
6	金	わかめごはん 納豆春巻き かつのりサラダ かきたま汁	なっとう かまぼこ どうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ チーズ のり	ねぎ にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	人気の納豆春巻きは、ひきわり納豆とネギとチーズを混ぜ合わせて春巻きの皮で巻きます。パリの食感がおいしいですよ☆
9	月	コッパパン(黒豆きなこクリーム) サーモンチーズフライ ポテトサラダ クラムチャウダー	きなこ さけ ハム あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんにく	パン さとう こむぎこ パンこ こめこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	あさは日本でも古くから食べられている貝ですが、今では国産のものが少なく、輸入されたものが多く出回るようになりました。
10	火	ごはん 川本カモハンバーグ えごまナムル なめこの赤だし	かまにく ぶたにく みそ たまご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	カラーピーマン にんじん ブロッコリー こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい なめこ	こめ パンこ さとう	えごま えごまあぶら	川本町の市原ファームで一羽一羽やさしく丁寧に育てられた鴨肉を使ってハンバーグを作ります!ふるさとの恵みに感謝です!
11	水	手作りえごまふりかけごはん 厚揚げのお好み焼き風 ゆかりあえ 具だくさん豚汁	かつおぶし あつあげ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ チーズ あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい こんにゃく しいたけ	こめ さとう さつまいも	ごま えごま	手作りのえごまふりかけの味付けに酢を少し入れています☆味が引き締まっておいしくなるんですよ!
12	木	ごはん ホキのパン粉やき キャベツとひじきのマリネ キムチスープ	ホキ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゅうり はくさい キャベツ もやし こんにゃく ごぼう えのきたけ	こめ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら	ホキという魚は白身魚です!臭みもなく、身がやわらかくて食べやすいので、魚が苦手な人も挑戦しやすいですよ!
13	金	まめなドライカレーライス じゃが丸くん りっちゃんの元気サラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	ピーマン カラーピーマン えだまめ トマト にんじん	たまねぎ にんにく しめじ とうもろこし きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら	カレールウを使わずに野菜の甘みを活かして作るカレーライスです!大豆の栄養がたっぷりですよ☆
16	月	野沢菜チャーハン ごぼうチップス 肉だんごのスープ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	のぎわな にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ ごぼう	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん はるさめ	あぶら ごま	給食のチャーハンは具だけを炒めてご飯に混ぜ込んで作ります☆麦を入れるとパラパラに仕上がります!
17	火	野菜たっぷりみそラーメン とり肉の唐揚げ 塩ナムル	ぶたにく みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ きくらげ キャベツ たけのこ にんにく しょうが もやし	ちゅうかめん でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	小学校6年生のリクエストにより今月2回目のラーメンと唐揚げです!◎副菜は変えています!◎これも6年生のリクエストをもとにしています!
18	水	わかめごはん 納豆春巻き ドレみそサラダ かきたま汁 卒業お祝いデザート	なっとう ツナ みそ どうふ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ねぎ にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ えのきたけ いちご	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	明日はいよいよ卒業式ですね!卒業おめでとうございます!◎中学校に行っても自分の体を大事にしかり食べてくださいね☆
23	月	ごはん 島根のアジフライ 切り干し大根と納豆のナムル 月菜汁	アジ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな パセリ	きりぼしだいこん きゅうり だいこん えのきたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ もち	あぶら ごま ごまあぶら	今年度最後の給食です!4月からもおいしい給食を安全に皆さんに届けたいと思います!お楽しみに◎

3月こんだて

2(月)

ひまこめし
手作りハンバーグ
フレンチサラダ
ABCスープ

3(火)

ひままつりこんだて
ひままつりちらし
さけの西京焼き
(ほうれん草のごまあえ
糸白(はんぺん)のすし汁
ひしもち

4(水)

おほかすきりんだて
ごはん
しらすと青のりの
ひじきのわかめ煮
のっぺい汁

5(木)

野菜たっぷり
みそラーメン
とりの唐揚げ
バンサンスー

6(金)

わかめごはん
糸内豆春巻き
かつのりサラダ
かきたま汁

9(月)

コッペパン
(黒豆きなこクリーム)
サーモンチーズフライ
ポテトサラダ
クリームチャウダー

12(水)

ごはん
ホホのパン粉焼き
キャベツとひじきの
キムチスープ
マリネ

11(火)

手づくりえごまふりかけ
厚揚げのお好み焼き風
ゆかりあえ
臭たくこん豚汁

10(火)

ごはん
(1)本カモハンバーグ
えごまナムル
たまごの赤だし

18(水)

わかめごはん
糸内豆春巻き
ドレみそサラダ
かきたま汁
卒業お祝いデザート

13(金)

まめとよドライカレーライス
じゃがとれん
りっちゃんのおみそ汁

16(月)

のぎわな
野菜チキチキハン
ごぼうチップス
肉だんごのスープ

17(火)

野菜たっぷり
みそラーメン
とりの唐揚げ
塩ナムル

23(月)

ごはん
島根のアジフライ
七切り干し大根と糸内豆のナムル
月菜汁

今日の栄養価

645 kcal

