

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☆しゃかりこねて、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 しらすばし 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 こんにやく しいたけ	こめ さとう さといも でんぷん	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 でんぷん 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がけ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 卒業お祝いデザート	なっとう かまぼこ どうふ たまご かつおぶし どうにゅう	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 いちご	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	明日はいよいよ卒業式ですね☆ご卒業おめでとうございませう。9年間食べてきた給食もお別れですね。これからもしっかり食べて元気に過ごして下さいね◎
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 厚揚げのお好みやき風 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 しらすばし 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 こんにやく 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 こんにやく 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 でんぷん	あぶら	カレールー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	のざわな 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 でんぷん 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☆麦を入れるとバラバラに仕上がります！
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 でんぷん 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	なっとう ツナ みそ どうふ たまご	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	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	今回も小学校6年生のリクエストにより今月2回目の献立です◎前日と一緒に副菜は変えています！
19	木	ごはん とり肉のホイルやき もみのりあえ 根菜のみそ汁	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし だいこん ごぼう れんこん	こめ さとう	マヨネーズ ごま	鶏むね肉はパサパサしがちですが、ホイル焼きにすることでしっとりジューシーで食べやすくなります！
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	島根県沖で水揚げされた「マジ」を使ったフライです☆ほんのりカレー風味で食欲がわく味付けですよ☆
24	火	チキンカレーライス えごまの元気サラダ りんご	とりにく ハム	ぎゅうにゅう (チーズ)	にんじん えだまめ トマト ブロッコリー	しょうが にんにく れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご (バナナ)	こめ じゃがいも さとう (はちみつ)	あぶら えごま えごまあぶら	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◎

※()内はカレールーに含まれています

3月こんだて

2(月)

ひやめし
手づくりハンバーグ
フレンチサラダ
ABCスープ

3(火)

ひなまつり南だま
ひなまつりちらし
さけの西京焼き
(ほうれん草のごまあえ
糸紅白はんぺんの
すまし汁
ひしもち

4(水)

おひかスッキリ南だま
ごはん
しらすと青のりのたまご焼き
ひじきの炊め煮
のっぺい汁

10(火)

ごはん
川本わかもハンバーグ
えごまナムル
はめこの赤だし

5(木)

野菜たっぷり
みそラーメン
とり肉の唐揚げ(2コ)
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
卒業お祝いデザート

11(水)

手づくりえごまふりかけごはん
唐揚げのお好み焼き風
ゆかりあえ
具だくさん豚汁

13(金)

まめな
ドライカレーライス
じゃが丸くん
りっちゃん元気サラダ

12(木)

ごはん
ホキのパン粉焼き
キャベツとひじきの
マリネ
キムチスープ

23(月)

ごはん
島根のアジフライ
セカリチシ大根と糸内豆のナムル
月菜汁

16(月)

野菜カレーハン
ごぼうチップス
肉だんごのスープ

18(水)

わかめごはん
糸内豆春巻き
どしみそサラダ
かきたま汁

19(木)

ごはん
とり肉のポイル焼き
もめのりあえ
根菜のみそ汁

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

24(火)

チキンカレーライス
えごまの元気サラダ
りんご

今日の栄養価

824 kcal

