

# 3月分学校給食献立表

R8.3.2  
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
2 ・ 月	カツカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			789
	カツカレー (ルー・とんかつ)	豚肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・パン粉 小麦粉	油	カレールー・醤油 ソース・ケチャップ	25.9
	牛乳	受験応援メニュー							22.2
	大根サラダ	大豆・かつお節	塩昆布	にんじん	だいこん・きゅうり コーン	砂糖	ごま・油	醤油・食塩・酢	2.8
3 ・ 火	いよかんゼリー				いよかん	砂糖			
	ちらし寿司	たまご・鶏肉	ひなまつり行事食		にんじん	れんこん・干しいたけ 枝豆・ごぼう	こめ・砂糖	食塩・みりん・醤油 酒・酢	677
	牛乳		牛乳						25.8
	根菜入りつくね	鶏肉			ごぼう・たまねぎ・れんこん	さといも・砂糖	油	醤油・塩	18.6
	野菜のごま和え			にんじん	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖	ごま	醤油	3.5
	菜の花のお吸い物	豆腐・(かつお節)	わかめ・(昆布)	菜の花・にんじん	たまねぎ・えのきだけ	麩		みりん・醤油・食塩	
ひし形三色ゼリー	豆乳・クリーム			いちご・りんご果汁	水あめ・砂糖				
4 ・ 水	焼肉丼の具 (ごはん)					こめ			
	焼肉丼の具 (具)	牛肉		ピーマン・パプリカ	キャベツ・たまねぎ にんにく	砂糖	油	醤油・みりん・酒 焼肉のたれ	578
	牛乳		牛乳						25.1
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり			青じそドレッシング	15.9
豆腐と卵の中華スープ	たまご・豆腐		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・コーン	かたくり粉	ごま油	中華ストック・醤油 食塩・こしょう	2.7	
5 ・ 木	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	コッパパン	マーガリン		
	牛乳		牛乳						700
	春色スパゲティ	ベーコン・鶏肉		にんじん・アスパラガス	えのきだけ・キャベツ たまねぎ・にんにく	スパゲティ	油	昆布茶・コンソメ 食塩・こしょう・醤油	25.3
	ミモザサラダ	たまご		パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング		27.2
とろける豆乳プリン	豆乳					いちごソース・砂糖		2.9	
6 ・ 金	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						690
	鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	小麦粉・米粉	油	塩・こしょう	27.3
	大豆の磯煮	大豆・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく	油・ごま	酒・醤油・みりん	28.0
白菜のみそ汁	厚揚げ・みそ (煮干し)		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・白菜・たまねぎ				2.1	
9 ・ 月	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						613
	和風ハンバーグ	牛肉・豚肉・とうふ たまご	牛乳		たまねぎ・にんにく	パン粉・砂糖		チャッパネ・食塩 こしょう・みりん	24.4
	もやしとほうれん草炒め			ほうれん草・にんじん	もやし・たまねぎ		油	食塩 中華スープ	19.0
春雨スープ			にんじん	キャベツ・たまねぎ 干しいたけ	春雨		食塩・こしょう 中華スープ・みりん	2.4	
10 ・ 火	少なめ鶏飯	鶏肉		さやいんげん	ごぼう	こめ・砂糖		酒・醤油・みりん 食塩	693
	牛乳		牛乳						24.1
	ちゃんぽん	豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	にんじん・キャベツ・もやし たまねぎ・きくらげ・にんにく	ちゃんぽん麺	油	中華ストック・醤油 食塩・こしょう	18.7
	ごまネーズサラダ	日本味めぐり:長崎		にんじん	きゅうり・切干大根	砂糖	マヨネーズ・ごま	醤油	2.3
いちご				いちご					
11 ・ 水	やや少なめごはん	卒業お祝い給食				こめ			
	牛乳		牛乳						702
	赤魚の黄金焼き	あかうお		にんじん			マヨネーズ	食塩・こしょう・酒	25.3
	春雨サラダ	たまご			キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・食塩	27.2
紅白もちのお祝い汁	(かつお節)	(昆布)	にんじん	たまねぎ・干しいたけ 白菜	白玉餅		醤油・食塩・みりん	2.9	
卒業お祝いデザート	たまご	クリーム		いちごピューレ	砂糖・小麦粉・水あめ				
12 ・ 木	ピザパン	ベーコン・チーズ		ピーマン	たまねぎ	コッパパン	油	食塩・こしょう ケチャップ	595
	牛乳		牛乳						24.7
	キャロットラペ	ツナ		にんじん	切干大根	砂糖	オリーブ油	食塩・こしょう バジル・酢	21.8
	ミートボール入りクリームスープ	鶏肉・豚肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう 食塩・コンソメ	3.0
13 ・ 金	☆★卒業式★☆ 給食はありません								
16 ・ 月	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						589
	魚の野菜あんかけ	あかうお		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ・きくらげ	米粉・かたくり粉・砂糖	油	醤油・みりん 中華スープ	26.7
	貝だくさんみそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ (煮干し)		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・さといも こんにやく			15.9
ひじきのり		ひじき・のり				水あめ・砂糖	醤油・みりん	2.0	
17 ・ 火	オムライス・1食ケチャップ	鶏肉・たまご		にんじん	たまねぎ・エリンギ にんにく・コーン	こめ	油	ケチャップ・ソース・塩 コンソメ・こしょう	658
	牛乳		牛乳						22.7
	豆まめサラダ	大豆・金時豆 大福豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	食塩・こしょう・酢	23.6
	ポトフ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー パセリ	たまねぎ・だいこん 白菜	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう 醤油	2.8

# 3月分学校給食献立表

R8.3.2  
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・糧実類		
18 ・ 水	ごはん					こめ			638 26.5 17.3 2.0
	牛乳		牛乳						
	豚肉とじゃがいもの煮物	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん 酒	
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油・酢	
	青のりポップビーンズ	大豆	青のり			かたくり粉	油	塩	
19 ・ 木	小松菜ごはん	豚肉	ひじき	にんじん・ごまつな		こめ・砂糖	ごま・油	醤油・酒・塩・みりん	667 26.2 19.8 2.8
	牛乳		牛乳						
	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり カリフラワー		ドレッシング		
	白菜のビーフンスープ	鶏肉		にんじん	白菜・たまねぎ 干ししたけ	ビーフン		酒・醤油・中華スープ みりん	
	ソファール		ヨーグルト						
20 木	☆★春分の日★☆								
23 月	☆★お弁当★☆								

【3月の給食のめあて】  
**給食の反省をしよう**  
 ・栄養を考えて、感謝の気持ちをもって  
 楽しく食べましょう

**☆卒業おめでとうございます☆**

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

新年度の給食開始は、4月8日(水)です。お楽しみに!