

3月学校給食献立表



今月の給食目標：【 給食の反省をしよう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 金	牛乳		ぎゅうにゅう						631	31.8	2.6
	ミルクパン					ミルクパン					
	鶏のパン粉焼き	とり	こなチズ	パセリ		パンこ	オリーブゆ	しお こしょう さけ			
	わかめとツナのサラダ	まぐろみずに	わかめ	パプリカ	えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	しょうゆ しお こしょう			
	ほうれんそうのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スライス	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも	オリーブゆ	しろうり がらふ シェーパ ポタージュ コクメ しお こしょう			
4 月	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく：ひなまつり					593	24.0	2.7
	ちらし寿司	とりにく きんしたまご		にんじん きぬさや	ほししいたけ ごぼう れんこん	こめ さとう	あぶら	す しょうゆ みりん しお さけ			
	刻みのり		のり								
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ みりん			
	わかめのすまし汁	かまぼこ とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			こんぶ かつおだし いりこ しお しょうゆ みりん さけ			
ひなあられ		あおのり こんぶ	トマト ほうれんそう パプリカ		こめ さとう でんぶん		しお				
5 火	牛乳		ぎゅうにゅう						651	21.8	2.3
	麦ごはん					こめ むぎ					
	キーマカレー	ぶたにく	スライス	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピースりんご	じゃがいも こくとう	あぶら	しお さけ デミグラスソース 粉チーズ しょうゆ ウスターソース			
ツナのマリネサラダ	まぐろみずに		にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ レモン	さとう	オリーブゆ	しお こしょう しょうゆ				
6 水	牛乳		ぎゅうにゅう						637	26.3	2.5
	ごはん					こめ					
	鯖の照り焼き	さば			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ			
	おから炒め	てんぷら おから		にんじん こねぎ	たまねぎ ほししいたけ こんにやく	さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
根菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも		いりこ さけ				
7 木	牛乳		ぎゅうにゅう						574	25.4	1.5
	ごはん					こめ					
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ さけ しお			
	もやし中華和え	かにかま		にんじん	きゅうり もやし きくらげ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
豆腐中華スープ	とうふ とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら ごま	しょうゆ しお こしょう さけ ちゅうかだし がらふ				
8 金	牛乳		ぎゅうにゅう	おうむちようのホタテをつかったメニュー					566	34.4	3.0
	ミルクパン					ミルクパン					
	ホタテのグラタン	ほたて	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	パンこ	あぶら	しお しろうり こしょう コクメ 粉チーズ			
	ツナサラダ	まぐろみずに		にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング				
	鶏肉と豆のスープ	とりにく おおふくまめ きんときまめ だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら	がらふ コンソメ しお こしょう しょうゆ			

【お知らせ】

武雄市と友好都市である雄武町より、ホタテを武雄市内の小・中学校にいただき、武雄小学校でも、2月に3回給食に取り入れています。3月にも1回ホタテを使ったメニューを取り入れています。

<3月ホタテ使用日>

・3月 8日(金) ホタテのグラタン



長子配布

令和5年度

3月学校給食献立表

今月の給食目標：【 給食の反省をしよう 】

武雄小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
11月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	キャベツのメンチカツ	ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう でんぷん		しお コンソメ	643	24.0	2.1
	ひじきと大豆の炒め煮	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお			
	だご汁	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ	こむぎこ しらたまこ		いりこ こんぶ しょうゆ さけ みりん しお			
12月	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー							
	ごはん					こめ					
	肉豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい しるねぎ たまねぎ こんにやく ほししいたけ	さとう	あぶら	いりこ さけ しお しょうゆ みりん	623	26.0	1.3
	大豆とさつまいもの佃煮	だいず				さつまいも さとう	ごま あぶら	しょうゆ			
	野菜のおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし			みりん しょうゆ			
13月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	赤飯	あずき				こめ もちこめ さとう		しお			
	ごましお						ごま	しお			
	赤魚の黄金焼き	あかうお		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	さけ しお こしょう	625	30.6	2.2
	ごま和え			にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ	さとう	ごま	しょうゆ			
14月	牛乳		ぎゅうにゅう	そつぎょうおいわいメニュー							
	ごはん					こめ					
	ミートローフ	ぎゅうにुक ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ	パンこ さとう		しお こしょう コクメ かつおぶし かつおぶし	729	30.0	2.3
	カラフルポテト			にんじん パセリ	えだまめ	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう			
	野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ		あぶら	コクメ かつおぶし しお こしょう しょうゆ			
お祝いケーキ	たまご	クリーム にゅうせいひん		いちご	こむぎこ みずあめ さとう	あぶら					
15日	卒業式 ~6年生のみなさん、ご卒業おめでとございます!~										
18月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	スタミナキムチ	ぶたにく		にんじん	はくさい もやし たまねぎ りんご しょうが にんにく	さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ とうがらし さけ しお かつおぶし こんぶ	655	29.7	1.8
	枝豆				えだまめ			しお			
	フォーボー	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ	クイツティオ	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう たらす ちゅうかだし			
19月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく	かたくりこ こむぎこ	あぶら	しお こしょう しょうゆ	573	24.7	2.0
	野菜ソテー			にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし		あぶら	しお こしょう コクメ			
具だくさんみそ汁	あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい	さつまいも		いりこ さけ				
20日	春分の日										
21月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	いなりずし	あぶらあげ				こめ さとう でんぷん		しょうゆ す みりん しお			
	煮込みうどん	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ はくさい	うどんめん		いりこ こんぶ しょうゆ しお さけ みりん	571	28.4	2.6
	野菜のマヨ和え	まぐるみずに		にんじん	もやし キャベツ ごぼう	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ			
さつまいもチップス					さつまいも さとう	あぶら					
22日	修了式										

6年生のみなさん、ご卒業おめでとございます。4月からは中学生ですね。6年間、たくさん給食を食べてくれて、ありがとうございました。中学校でも頑張ってくださいね。
 中学校では、部活動に取り組む人も多いと思います。勉強や運動をがんばるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組むことが大切です。健康に気を付けながら、楽しい中学校生活を送ってくださいね。

