

令和5年度

3月学校給食献立表



御船が丘小学校

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）	たんばく質 （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	お弁当の日										
4月	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく：ひなまつり					594	25.8	2.2
	ちらし寿司	とりにく		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 こんにゃく	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	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ふ		こんぶ かつおぶし 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月	牛乳		ぎゅうにゅう						616	19.8	2.0
	麦ごはん					こめ むぎ					
	キーマカレー	ぶたにく		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	オリーブゆ	しお さけ デミグラス ソース			
火	コーンサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	しょうゆ			
6月	牛乳		ぎゅうにゅう						633	26.6	2.4
	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	とりにく おから		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	あつあげ 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月	牛乳		ぎゅうにゅう						580	25.0	1.6
	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			
	中華和え	かまぼこ		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ			
	豆腐の中華スープ	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 マリナ			
8月	牛乳		ぎゅうにゅう	おうむちょうのホタテをつかったメニュー					590	34.9	2.9
	食パン（冷）					しよくパン					
	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 パセリ	たまねぎ	パンこ	あぶら	しお しろうい こしょう コシメ			
	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				
	野菜スープ	とりにく おおふくまめ きんときまめ だいず		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ		あぶら	がすア コンソメ しお こしょう しょうゆ			
金	いちごジャム				いちご	さとう みずあめ					

[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、御船が丘小学校でも1月に1回、2月に2回給食に取り入れています。3月にも1回ほたて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



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 】

御船が丘小学校

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 ばく質 （g）	塩 分 （g）
		たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実				
				色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物						
11月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	枝豆と豆腐のメンチカツ	とりにく とうふ			たまねぎ えだまめ	でんぷん さとう パンこ こめこ	あぶら	しょうゆ	637	25.9	2.0
	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			
12月	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 ごんぶ しょうゆ さけ みりん しお			
	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 ねぎ	はくさい 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	598	25.3	1.7
火	大豆といりこの佃煮	だいず	いりこ			さとう	ごま	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	さとう		みりん しょうゆ			
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	赤飯	あずき				こめ もちごめ さとう					
水	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	612	29.9	2.6
	ごま和え	かにかま		にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ			
	すまし汁	とりにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ	かたくりこ		しょうゆ しお さけ みりん だしごんぶ かつおぶし いりこ			
14日	牛乳		ぎゅうにゅう	そつぎょうおいおいメニュー							
	ごはん					こめ					
	ミートローフ	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう		さやいんげん	たまねぎ	パンこ さとう		しお こしょう コソメ ガチャップ クスターソース			
	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	コソメ ガラナージュ 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、ご卒業おめでとうございます！～										
18日	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	614	24.9	1.8
	枝豆				えだまめ			しお			
19日	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	クイッティオ	あぶら	しょうゆ しお こしょう がらスープ ちゅうかだし			
	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	570	26.4	1.9
火	野菜ソテー			にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら	しお こしょう コソメ			
	貝だくさんみそ汁	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日	牛乳		ぎゅうにゅう								
	いなりずし	あぶらあげ				こめ さとう		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 ごんぶ しょうゆ しお さけ みりん	575	29.4	2.2
	ほうれん草のマヨ和え	ささみ		にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ			
木	さつまいもチップス					さつまいも さとう	あぶら				
	修了式										

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。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。

