

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						614	28.8	2.5
	ココア揚げパン					コッペパン	あぶら	ミルクココア			
	豚肉のトマト煮	ぶたにく		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ ワイン			
オニオンスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム			オリーブゆ	コンソメ しお こしょう しょうゆ ワイン ガスアブ			
4 月	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく：ひなまつり					589	23.6	2.4
	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	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			こんぶ かつおだし 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 ハブリカ		こめ さとう でんぷん		しお				
5 火	牛乳		ぎゅうにゅう						649	21.9	2.2
	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 デミタス粉 ゆかり しょうゆ ウスターソース			
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 レモン	さとう	オリーブゆ	しょうゆ しお こしょう				
6 水	牛乳		ぎゅうにゅう						577	28.7	2.3
	ごはん					こめ					
	鶏の照り焼き	とり			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						573	25.3	1.4
	ごはん					こめ					
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン にんじん	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			
	中華和え	かまぼこ		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 ガスアブ				
8 金	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					546	34.4	3.0
	コッペパン					コッペパン					
	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			しお しろうり こしょう コッパ 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	ガスアブ 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、橘小学校でも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



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 】

橘小学校

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					
	ポテトコロッケ	ぎゅうにく たまご			たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ しろこめ	あぶら	しょうゆ みりん しお	665	23.1	1.9
	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 しろたまご			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 しろねぎ 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	614	24.3	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				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					
	ごましお						ごま	しお			
	赤魚の黄金焼き	あかうお		にんじん			マヨネーズ	さけ しお こしょう	626	33.1	2.3
	ごま和え	かまぼこ		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			しょうゆ しお さけ みりん だしこんぶ かつおぶし				
14月	牛乳		ぎゅうにゅう	そつぎょうおいらいメニュー							
	ごはん					こめ					
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう		しお 手キンブイヨン デミタス さけかつおぶし しお かつおぶし こんぶ	732	27.5	1.9
	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	かつおぶし しお こしょう しょうゆ さけ			
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 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	640	27.9	1.7
	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 がらすープ 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	570	26.4	1.9
	野菜ソテー			にんじん ビーマン	キャベツ		あぶら	しお こしょう かつお			
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 でんぶん		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	572	26.4	2.6
	ほうれん草のマヨ和え	まぐろみずに		にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう	さとう	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。

