

3月分学校給食献立表

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・たまご	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	牛乳						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
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		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		ひなまつり行事食	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	
4 ・ 水	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			
	焼肉丼の具 (ごはん)					こめ			578
	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	25.1
	牛乳		牛乳						15.9
5 ・ 木	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	2.7
	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・ごしょう	
	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	コッペパン	マーガリン		623
	牛乳		牛乳						25.1
6 ・ 金	春色スパゲティ	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・ごしょう・醤油	23.2
	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		2.9
	ごはん					こめ			617
	牛乳		牛乳						24.5
9 ・ 月	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		チャツネ・食塩 ごしょう・みりん	19.1
	アスパラガスとベーコンの炒め	ベーコン		アスパラガス・にんじん	もやし・たまねぎ		油	食塩 中華スープ	2.4
	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・ごしょう 中華スープ・みりん	
	ごはん					こめ			659
10 ・ 火	牛乳		牛乳						30.5
	鮭の包み焼き	さけ・みそ			たまねぎ・えのき しめじ		マヨネーズ	塩・ごしょう	23.2
	大豆の磯煮	大豆・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく	油・ごま	酒・醤油・みりん	2.2
	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				
11 ・ 水	鶏飯	白本味めぐり:長崎							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・ごしょう	18.7
	いちご				いちご				2.3
12 ・ 木	少なめごはん	卒業お祝い給食				こめ			667
	牛乳		牛乳						24.5
	赤魚の黄金焼き	あかうお		にんじん			マヨネーズ	食塩・ごしょう・酒	17.5
	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	2.4
	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	
13 ・ 金	クレープ	豆乳・大豆粉			いちごピューレ	砂糖・米粉			
	ピザパン	ベーコン・チーズ		ピーマン	たまねぎ	コッペパン	油	食塩・ごしょう ケチャップ	827
	牛乳		牛乳						26.7
	キャロットラペ	ツナ	PTAより卒業お祝い ケーキプレゼント	にんじん	切干大根	砂糖	オリーブ油	食塩・ごしょう バジル・酢	35.3
	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・チンゲンサイ	たまねぎ	マカロニ	油	コンソメ・塩・ごしょう 食塩・コンソメ	3.0
卒業お祝いケーキ	たまご	クリーム		いちごピューレ	砂糖・小麦粉・水あめ				
16 ・ 月	☆☆卒業式☆☆ 給食はありません								
	ごはん					こめ			647
	牛乳		牛乳						28.4
	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	22.6
	具だくさんみそ汁	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 こんにゃく			2.1
17 ・ 火	しそ味ひじき		ひじき			水あめ・砂糖		醤油・みりん	
	オムライス	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・食塩 コンソメ・ごしょう	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・ごしょう・酢	23.6
マカロニスープ	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	マカロニ		コンソメ・塩・ごしょう 醤油	2.8	

3月分学校給食献立表

R8.3.2
武雄市立西川登小学校

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			646 28.1 16.2 2.2
	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 こんにゃく・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	わかめごはん		わかめ			こめ		塩	682 25.1 17.0 1.1
	牛乳		牛乳						
	焼うどん	豚肉・かつお節		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ もやし	うどん	油	塩・こしょう・醤油 オイスターソース・ソース	
	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		
	ソフール		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!