

# 3月分学校給食献立表

R7.3.1  
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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		食塩相当量(g)		
3・月	ちらし寿司	たまご	昆布粉	にんじん	れんこん・干しいたけ 枝豆	こめ・砂糖		塩・みりん・しょうゆ 酒		584	
	牛乳		牛乳							21.8	
	れんこん入りつくね	鶏肉			たまねぎ・れんこん しょうが	パン粉・でんぷん 砂糖	油	酒・塩		13.0	
	おひたし	かつお節		ほうれん草・にんじん	きゅうり・ホールコーン	砂糖		しょうゆ		2.5	
	お吸い物	鶏肉・はんぺん (かつお節)	干しわかめ・(昆布)	小ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・塩			
	ももゼリー				もも	砂糖					
4・火	ごはん					こめ				690	
	牛乳		牛乳							28.2	
	魚の野菜あんかけ	さば		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ・きくらげ	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ		20.5	
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	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	油			2.0	
	のり佃煮		のり佃煮								
5・水	かつ丼(ごはん)					こめ				599	
	かつ丼(具)	豚肉・たまご・かまぼ こ	(昆布)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	パン粉・でんぷん 砂糖	油	しょうゆ・酒・塩		24.3	
	牛乳		牛乳							15.8	
	即席漬け		塩昆布	こまつな・にんじん	はくさい・しょうが			しょうゆ		2.1	
	いちご				いちご						
6・木	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			641	
	牛乳		牛乳							20.6	
	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	にんじん・青ピーマン	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	ケチャップ・ソース トマトピューレー		27.3	
	だいこんと水菜のサラダ		干しわかめ	みずな	だいこん・きゅうり		ドレッシング			2.5	
	ミルク(いちご)					ミルク(いちご)					
7・金	チキンカレー(麦ごはん)					こめ・むぎ				688	
	チキンカレー(カレー)	鶏肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ		18.5	
	牛乳		牛乳							16.6	
	フルーツミ杏仁		杏仁豆腐		みかん・パイナップル・黄桃					1.8	
10・月	ごはん					こめ				705	
	牛乳		牛乳							29.3	
	厚揚げのみそだれかけ	厚揚げ・みそ				砂糖	ごま	みりん		20.2	
	おかか和え	かつお節		こまつな・にんじん	はくさい	砂糖		しょうゆ		1.5	
	鶏とごぼうのおつゆ	鶏肉・(かつお節)	(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう・干しいたけ	ふ		しょうゆ・みりん・塩			
	ヨーグルト		ヨーグルト		レモン						
11・火	ごはん					こめ				697	
	牛乳		牛乳							27.8	
	鶏のから揚げ(プレゼント)	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん・米粉	油	しょうゆ・塩・こしょう		24.5	
	三色和え	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ		2.3	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐	干しわかめ・(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ						
12・水	オムライス	鶏肉・たまご		にんじん・青ピーマン	たまねぎ・エリンギ	こめ	油	ケチャップ・ソース コンソメ		708	
	牛乳		牛乳							21.6	
	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ赤	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	酢		25.4	
	コーンスープ		牛乳	パセリ	たまねぎ・ホールコーン クリームコーン	米粉	バター	コンソメ・塩・こしょう		2.3	
13・木	ごはん					こめ				686	
	牛乳		牛乳							23.3	
	ハンバーグの野菜ソースかけ	鶏肉・豚肉・豆腐		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	パン粉・でんぷん 砂糖	油	しょうゆ・ナツメグ・ソー ス・黒こしょう・ケチャップ		20.3	
	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ		2.1	
	スイートポテト					さつまいも・砂糖 マッシュポテト・米粉		塩			
14・金	☆☆卒業式☆☆ 給食はありません										
17・月	ごはん					こめ				654	
	牛乳		牛乳							25.3	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		14.5	
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢		2.0	
	いりごと大豆のかりかり和え	大豆	いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん			

# 3月分学校給食献立表

R7.3.1  
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	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海草	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		熱量(kcal)	たんぱく質(g)
18 ・ 火	ごはん					こめ				693
	牛乳		牛乳							22.1
	スパニッシュオムレツ	鶏卵・ウインナー		青ピーマン・パプリカ赤	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう		23.6
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング			1.8
	チンゲン菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲン菜・にんじん	たまねぎ・エリンギ	マカロニ				
19 ・ 水	鶏ごぼうピラフ	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・しめじ・えだまめ	こめ	油	しょうゆ・こしょう・コンソメ		619
	牛乳		牛乳							22.4
	大根とちくわのサラダ	ちくわ			だいこん・きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ		19.6
	たまごスープ	たまご・ロースハム		にんじん・チンゲン菜	きくらげ・たまねぎ			しょうゆ・こしょう・酒 中華スープの素		2.3
20 木	☆☆春分の日☆☆									
21 ・ 金	ごはん					こめ				658
	牛乳		牛乳							25.4
	さばのかば焼き風	さば			しょうが	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・みりん		19.3
	ごま和え			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		1.9
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも				