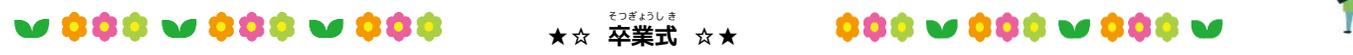


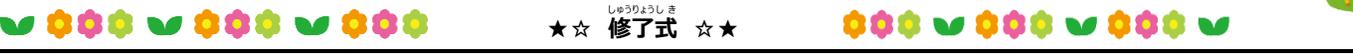
3月分学校給食献立表

2025/3/1
武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる (赤)		主に体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		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		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
								塩分 (g)	
3月	牛乳/ちらし寿司/手巻き寿司	鶏肉・錦糸卵	牛乳・のり	人参・さやいんげん	椎茸・かんぴょう・ごぼう	米・砂糖	油	酢・塩・醤油・みりん	568
	はんぺんのすいもの	はんぺん・豆腐	こんぶ 昆布	人参・とうもろこし	白菜・えのき・玉ねぎ			いりこ・削り節・だし昆布・醤油・酒・塩	20.6
	五目煮	豚肉・大豆		人参	こんにゃく・れんこん・枝豆・生姜	じゃが芋・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・塩	12.6
	ひなあられ		のり			もち米・砂糖		しょうゆ	2.7
4月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			604
	シシリアンライス (肉)	牛肉・豚肉			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	しょうゆ・さけ・みりん・焼肉のたれ	20.8
	〃 (ゆで野菜) / 1食マヨネーズ			パプリカ・アスパラ	きゅうり・レタス		ノンエッグマヨネーズ		13.4
梅/卵とコーンのスープ	卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	いちご・玉ねぎ・コーン・きくらげ	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ・しお 醤油・塩・こしょう・中華スープ	342	
5月	牛乳/ごはん		牛乳			米			794
	鮭の香草焼き	鮭			バジル・にんにく		オリーブ油	しお 塩・こしょう・白ワイン	27.7
	根菜の甘酢がらめ			人参	れんこん・ごぼう・枝豆	さつま芋・砂糖・片栗粉	油・ごま	しょうゆ・す 醤油・酢・みりん	25.6
白菜と肉団子のスープ/ヨーグルト	豚肉・鶏肉	ヨーグルト	人参・にら	玉ねぎ・白菜・きくらげ	かたくりこ 片栗粉・春雨		しお 塩・こしょう・チキンガラスープ・醤油・コンソメ	2.1	
6月	牛乳/ごはん		牛乳			米			576
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	青のり・スキムミルク			小麦粉・片栗粉	油	しお 塩	23.5
	かわりなます	油揚げ		人参	きりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・しらたき	砂糖	ごま	す 酢・醤油・塩	24.5
	吉野煮	鶏肉・厚揚げ・うずら卵		人参・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・大根	じゃが芋・里芋・片栗粉・砂糖	油	いりこ・しょうゆ・さけ しょうゆ・酒・みりん・塩	305
7月	牛乳		牛乳						581
	ココア揚げパン					ココアパン・砂糖	油	ミルクココア	27.7
	パンネのトマトソース煮	牛肉・豚肉・大豆	粉チーズ	人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	パンネ・砂糖	バター	クチャップ・塩・こしょう・コンソメ・赤ワイン・デミグラスソース・ソース	16.8
コンソメスープ	ベーコン		人参・ブロッコリー	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・白菜・大根			しょうゆ・しお 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	302	
10月	牛乳/ごはん		牛乳			米			644
	さんまみぞれ煮	さんま			だいこん 大根	砂糖・片栗粉		しょうゆ 醤油・みりん・塩	24.3
	おから炒め	おから・鶏肉	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・白菜・こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・さけ しょうゆ・酒・塩・みりん	19.7
	さつま汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・しめじ・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒	1.5
11月	牛乳/オムライス	鶏肉・卵	牛乳	人参・グリーンピース	玉ねぎ・椎茸	米	バター	クチャップ・塩・こしょう・コンソメ・酒・チキンガラスープ	743
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		人参	だいこん 大根・キャベツ・きゅうり	砂糖	コールスロードレッシング	しお 塩・こしょう	25.7
	オニオンスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・にんにく・生姜			チキンガラスープ・しょうゆ・塩・こしょう・コンソメ	28.5
	焼きプリンタルト	卵	牛乳・スキムミルク			小麦粉・砂糖	マーガリン		3.2
12月	牛乳/ごはん		牛乳			米			655
	すき焼き	牛肉・厚揚げ		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・もやし・こんにゃく・えのき	砂糖・マロニー	油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	22.3
	れんこんサラダ	ハム			れんこん・きゅうり・大根・コーン	砂糖	ごま・ごまドレッシング	しお 塩	20.0
りんご				りんご				1.8	
13月	牛乳/赤飯	小豆	牛乳			米・もち米・砂糖		しお 塩	690
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油	しょうゆ・しお 醤油・塩・こしょう	29.0
	しそひじき和え	ひじき		ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・もやし	砂糖		しょうゆ 醤油	24.5
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・こまつな 小松菜	玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		いりこ・だし昆布・しょうゆ・塩・酒	2.4
お祝いケーキ	卵	生クリーム・スキムミルク		いちご	小麦粉・砂糖・水あめ	バター			
14金	 ☆☆ 卒業式 ☆☆								

3月分学校給食献立表

2025/3/1
武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる (赤)		主に体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		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		たんぱく質 (g)
								脂質 (g)	
									塩分 (g)
17 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			657
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 醤油・みりん・しお 塩	26.4
	ひじきの三杯酢	たまご 卵	ひじき	にんじん 人参	えだまめ 枝豆	さとう 砂糖		す 酢・しょうゆ 醤油・しお 塩・酒	18.6
	つんきーだご汁	とりにく 鶏肉	スキムミルク	にんじん 人参・ねぎ	ごぼう・大根・椎茸	いも さつまいも・小麦粉 白玉粉	あぶら 油	いりこ・酒 しょうゆ 醤油・しお 塩	2.3
18 火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			643
	肉じゃが	ぎゅうにく・てん 牛肉・天ぷら		にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・ごんにやく・ごぼう	いも じゃが芋・砂糖	あぶら 油	いりこ・しょうゆ 醤油・酒・みりん・しお 塩	23.8
	白和え	とうふ 豆腐・みそ	ひじき	ほうれん草・人参	はくさい 白菜・きゅうり	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 醤油・みりん	16.5
	デコボン				デコボン 				1.5
19 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			638
	焼肉炒め	ぎゅうにく 牛肉		にんじん 人参・にら	たま キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	さとう 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・しお 塩・酒・こしょう・焼肉のたれ	22.3
	れんこんチップの塩昆布風味		しおこんぶ 塩昆布		れんこん		あぶら 油		19.5
五目みそ汁	とうふ 豆腐・みそ	ワカメ	かぼちゃ 南瓜・人参・小ねぎ	たま 玉ねぎ・大根・えのき			いりこ・酒	1.8	
20 木	 春分の日								
21 金	牛乳/ナン		牛乳			こむぎこ 小麦粉・砂糖	あぶら 油	イースト	647
	キーマカレー	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	いも じゃが芋・黒糖	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・しお 塩・こしょう	25.0
	ココロサラダ		クッキングチーズ	にんじん 人参・アスパラ	えだまめ 枝豆	さとう 砂糖	イタリアンドレッシング	しお 塩・こしょう	28.6
	プリン	たまご 卵	牛乳・練乳・スキムミルク・生クリーム・寒天			さとう 砂糖			3.0
24 月	 ★ ☆ 修了式 ☆ ★								