



3月の給食こんだて表



(Ⅱ地区)

ひょうち	ようび	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		627 20.1
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	ごぼう しいたけ えのきたけ ふかねぎ	
		かぼちゃひきにくフライ	あぶら	かぼちゃひきにくフライ		
		きわかめのきんぴら	ごま さとう あぶら	あげかまぼこ きわかめ	にんじん いんげん こんにやく	
2	火	こめコパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		600 23.3
		マカロニのクリームに	じゃがいも マカロニ バター こむぎこ なまクリーム あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	
		かいそうサラダ	さとう あぶら	かいそう	きゅうり とうもろこし	
3	水	ちらしずし	こめ さとう	はんぺん きんしたまご	しいたけ ごぼう にんじん いんげん	576 24.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		すましじる	たまふ	とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ こねぎ	
		さわらのさいきょうやき	さとう	さわらさいきょうやき	なのはな キャベツ とうもろこし	
		なのはなあえ	ひなあられ			
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		595 22.5
		わかめスープ	ごまあぶら	ぶたにく わかめ	たまねぎ えのきたけ しょうが	
		エビフライ	こむぎこ パンこ あぶら	えび たまご		
		いちご			いちご	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		652 24.9
		さつまじる	さつまいも	あつあげ とりにく みそ	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ふかねぎ	
		ぶたにくのりんごソース	あぶら さとう	ぶたにく	りんご たまねぎ しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611 21.9
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	
		にんじんしりしり	ごま ごまあぶら	ツナ たまごそぼろ	にんじん	
		あじつけのり		あじつけのり		
9	火	レーズンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		629 26.8
		チリコンカン	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	
		アスパラサラダ いっしょくごまドレッシング	ごまドレッシング		アスパラガス にんじん とうもろこし	
10	水	キムタクごはん	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん	609 23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		みそじる	じゃがいも	あつあげ みそ	だいこん たまねぎ こねぎ	
		やしししゃも	あぶら	ししゃも	キャベツ たまねぎ にんじん	
11	木	ビーフカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	691 21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		アーモンドサラダ	アーモンド あぶら さとう		きゅうり とうもろこし にんじん	
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		664 24.0
		とうふのちゅうかに	でんぶん さとう あぶら	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース しいたけ	
		はるまき	あぶら	はるまき	ピーマン もやし にんじん	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		606 26.1
		にらたまじる	でんぶん	ぶたにく たまご	たまねぎ にら	
		さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが ふかねぎ	
		もやしのいためもの	あぶら		もやし ピーマン	
16	火	小コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		612 28.1
		とんこつラーメン(スープとめん別)	ラーメン(めん) ごまあぶら	やきぶた	キャベツ たまねぎ もやし にんじん とうもろこし こねぎ	
		とりにくのケチャップに	さとう あぶら	とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ	
17	水	せきはん	こめ もちこめ ごま あずき			643 27.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さわにわん		ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ	
		たいのてんぷら	こむぎこ あぶら	まだい たまご		
		ゆかりあえ			きゅうり あかしそ	
18	木	そ つ ぎ よ う し き				
19	金	ちゅうかどん(むぎ)	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく イカ エビ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ しいたけ しょうが	598 22.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		633 22.3
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ	
		ぶたにくとやさいのいためもの	さとう あぶら	ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	
		いちご			いちご	
23	火	くらざとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		594 26.3
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ はくさい にんじん パセリ	
		どうふいりミートローフ	パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース	
		ゆでキャベツ		キャベツ		

※都合により献立内容を変更することがあります。

6年生の卒業をお祝いしましょう♪



卒業式まであとわずかになりました。6年生のみなさん、小学校での給食はどうでしたか。中学生になっても、健康な心と体づくりのために、規則正しい食生活を心がけてください。3月17日(水)は「卒業おめでとう」の気持ちをこめて、「赤飯」にしました。みんなで、おいしくいただきます。赤飯はハレの日の食事として、お祝いの時に食べられます。ハレの日とは、お祭りやお祝いなどの特別な日のことで、むかしからこの日には晴着を着て、神聖な食べ物である餅や赤飯をつくり大切な日であることを示しました。最近では、家庭であまり食べることがなく、苦手な人も多いようですが、「お祝い事には赤飯」という日本の食文化を大切にしたいと思います。

(令和3年3月 大村市教育委員会)