



3月の給食こんだて表



(Ⅱ地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal
			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	たんぱく質 g
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		602 24.7
		トック	トック ごまあぶら	たまご とりにく	にんじん ちんげんさい しょうが	
		ぶたキムチ	ごま あぶら さとう	ぶたにく みそ	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん にら しょうが	
4	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		623 25.7
		マーボー豆腐	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ふかねぎ しょうが しいたけ	
		にぼしのつくだに	ごま さとう	にぼし		
		はくさいのひじきあえ		しそあじひじき	はくさい にんじん	
5	火	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		660 28.6
		スパゲティミートソース	スパゲティ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	
		えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		618 24.5
		ちくぜんに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	
		なっとうみそ	ごま さとう あぶら	なっとう ぶたにく みそ	こねぎ しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
7	木	チキンカレーライス(むぎ)	こめ むぎ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご	681 22.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とんかつ	あぶら	とんかつ		
		ゆずのかあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり にんじん ゆず	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		628 26.2
		せんべいじる	せんべい	とりにく	こんにゃく にんじん はくさい しいたけ ふかねぎ	
		いわしのおかかに		いわしおかに		
		ひきないり	さとう あぶら	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう	
11	月	おやこどん	こめ さとう でんぷん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ	618 26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		きびなごごまフライ	あぶら	きびなごごまフライ		
		こまつなのいためもの	さとう あぶら	あぶらあげ	こまつな キャベツ	
12	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		626 28.3
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	
		オムレツ		オムレツ		
		アスパラガスのソテー	あぶら	ベーコン	アスパラガス キャベツ とうもろこし	
13	水	せきはん	こめ もちこめ あずき			646 21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さわにわん	でんぷん	ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん きぬさや だいこん しいたけ	
		とりにくのレモンあげ	でんぷん あぶら さとう	とりにく	レモン	
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	
そつぎょうおいわいデザート	クレープ					
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		667 25.8
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ふかねぎ	
		わふうハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		もやしのソテー	あぶら		もやし ピーマン	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		666 23.7
		ふしめんじる	ふしめん	はんぺん あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	
		ブリのたつたあげ	さとう でんぷん あぶら	ブリ	しょうが	
		きゅうりのカリカリづけ	ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	
18	月	卒 業 式				
19	火	ビビンバ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ほうれんそう もやし	609 25.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるさめスープ	はるさめ	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ	
21	木	ハヤシライス	こめ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	637 20.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カラフルサラダ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし えだまめ パプリカ レモン	

※都合により献立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13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、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、「お祝い事にはお赤飯」という日本の食文化を大切にしたいと思います。

3月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、4月1日です。

(令和6年3月 大村市教育委員会)