

3月の給食こんだて表

*3月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、3月31日です。(I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			たんぱく質 g
2	月	ハヤシライス(むぎ)	こめ むぎ こむぎこ パター あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	677 23.4		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ほしだいこんのサラダ	あぶら ごま さとう		だいこん きゅうり にんじん			
		りんご			りんご			
3	火	ちらしずし	こめ さとう	はんぺん たまご	ごぼう しいたけ にんじん いんげん	629 29.5		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		すましじる		とうふ とりにく	たまねぎ えのきたけ こねぎ			
		サワラのしおやき		サワラ				
		なのはなあえ	さとう		なのはな はくさい とうもろこし			
		ひなあられ	ひなあられ					
4	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		608 25.3		
		クリームスパゲティ	スパゲティ パター こむぎこ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ			
		チキンナゲット	あぶら	チキンナゲット				
		アスパラサラダ	あぶら さとう		アスパラガス きゅうり にんじん			
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		644 25.0		
		だいこんのべっこうに	さとう	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん いんげん			
		たまごやき		たまごやき				
		ごまあえ	さとう ごま		にんじん きゅうり もやし			
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		627 25.2		
		ちゅうかスープ	はるさめ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ いら しいたけ			
		ぶたにくとレバーのあまずいため	でんぶん さとう あぶら	ぶたにく レバー	たまねぎ しょうが パブリカ しめじ			
		さけふりかけ		さけふりかけ				
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		693 28.7		
		ジャーチャンとうふ	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく			
		シュウマイ		シュウマイ				
		ちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		きゅうり とうもろこし にんじん			
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		643 24.8		
		せんべいじる	せんべい	とりにく	はくさい にんじん しらたき ふかねぎ しいたけ			
		イワシフライ	あぶら	イワシフライ				
		にあえっこ	さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ こおりどうふ	だいこん にんじん ごぼう			
11	水	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		632 28.5		
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ			
		にこみハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ			
		ゆでやさい			キャベツ にんじん			
		チーズ		チーズ				
12	木	せきはん	こめ もちごめ あずき			644 21.6		
		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 こねぎ しいたけ えのきたけ			
		とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが			
		ゆかりあえ			きゅうり にんじん あかしそ			
		おいわいデザート	クレープ					
13	金	さらうどん	めん でんぶん あぶら	ぶたにく イカ エビ はんぺん あげかまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こねぎ しいたけ	625 28.4		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		とりにくとカシューナッツのいためもの	カシューナッツ あぶら さとう	とりにく	ピーマン たけのこ たまねぎ パブリカ			
		いちご			いちご			
16	月	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 えだまめ りんご	711 24.1		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		とんかつ	あぶら	とんかつ				
		やさしいため	あぶら		キャベツ にんじん ピーマン もやし			
17	火	 卒業式						
18	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		601 31.7		
		やさいスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ			
		とうふいりミートローフ	パンこ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ			
		えだまめのソテー	あぶら		えだまめ とうもろこし			
19	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		691 29.2		
		ちくぜんに	じゃがいも あぶら さとう	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			
		なっとうみそ	ごま さとう あぶら	ぶたにく なっとう みそ	こねぎ しょうが			
		しおもみきゅうり			きゅうり			
		てまきのり		のり				
23	月	ピピンバ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく	ほうれんそう もやし にんにく	626 27.0		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		トック	トック ごまあぶら	たまご とりにく	にんじん チンゲンサイ しょうが			

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和8年3月 大村市教育委員会)

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ね。

