

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。(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
2	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	
3	火	こめパン 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	
4	水	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	
5	木	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 パプリカ しめじ	
		さけふりかけ		さけふりかけ		
6	金	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	
9	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	
10	火	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		
11	水	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	
12	木	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 パプリカ	
13	金	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	
16	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	
17	火	 卒業式				
18	水	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 こんにやく	
		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	
		しおみきゅうり			きゅうり	
		てまきのり		のり		
19	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		640 28.9
		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	
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		693 28.7
		ジャーチャンどうふ	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	

※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。

