

3月



学校給食献立表



平均栄養量		
区分	エネルギー	たんぱく質
小学校	644kcal	25.3g
中学校	794kcal	30.2g

* 食べることは生きること *

八本松学校給食センター

1年間、健康的な食生活の積み重ねができましたか？

(TEL 429-1747)

日	曜	献立名	ざいりょうめい		
			赤 おもに ち・きんにく・ほねになるもの	緑 おもに からだのちようしをととのえるもの	黄 おもに ねつやちからになるもの
1	月	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 しそわかめあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ くわかめ	にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん
2	火	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ セロリー トマト グリンピース キャベツ きゅうり みかん	ごはん さとう サラダあぶら
3	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 菜の花あえ すまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう さわら みそ たまご とうふ	なのはな にんじん ねぎ キャベツ しめじ たまねぎ	ごはん さとう もちごめ
4	木	バターパン 牛乳 菜漬けスパゲティ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん ひろしまな たまねぎ しめじ とうもろこし もも みかん パイナップル バナナ	バターパン スパゲティ サラダあぶら ゼリー
5	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら
8	月	コッペパン 牛乳 メープル&マーガリン 鶏肉のバーベキューソース コーンキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	にんじん トマト ねぎ パセリ りんご とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	パン メープルシロップ でんぷん さとう じゃがいも マーガリン あぶら オリーブあぶら
9	火	ごはん 牛乳 生揚げのうま煮 つけものサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん ちんげんさい たまねぎ たけのこ ほしいたけ キャベツ きゅうり だいこん にんにく しょうが	ごはん さとう はるさめ ごま
10	水	ごはん 牛乳 えびの包み揚げ 海藻サラダ 春野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ わかめ えび	にんじん ねぎ はくさい きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さとう はるさめ ごま ごまあぶら こむぎこ
11	木	ロールパン 牛乳 かやくうどん 小松菜ソテー はっさく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ほしいたけ ごぼう もやし はっさく	ロールパン うどん あぶら
12	金	ごはん 牛乳 白身魚のピーナツ ソース そえ野菜 かにたま汁	ぎゅうにゅう ほき たまご かに とうふ	にんじん ちんげんさい キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん でんぷん さとう あぶら ピーナツ
15	月	ごはん 牛乳 肉みそごぼう ベーコンともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ベーコン	にんじん ごぼう ほしいたけ さやいんげん たまねぎ もやし こまつな	ごはん はるさめ でんぷん ごま あぶら さとう
16	火	ごはん 牛乳 八宝菜 野菜のピリッと漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん はくさい たけのこ たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが ちんげんさい きゅうり だいこん	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら
17	水	ごはん 牛乳 ししやものから揚げ わけぎのぬた 根菜きんぴら	ぎゅうにゅう ししやも ちく わみそ とりにく さつまあげ	わけぎ にんじん キャベツ ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん でんぷん さとう あぶら
18	木	黒糖パン 牛乳 みそコーンラーメン ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず わかめ ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ もやし とうもろこし メンマ キャベツ きゅうり	ことうパン ちゅうかそば さとう ごまあぶら
19	金	赤飯 牛乳 えびフライ おひたし ごぼう団子汁 すだちゼリー	ぎゅうにゅう ささげ えび たまご つみれ とうふ かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ キャベツ ごぼう しめじ すだち	ごはん こむぎこ パンこ ごま さとう あぶら ゼリー やまいも
23	火	給食はありません			
24	水	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 そえ野菜 きのこの元氣汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ちりめん	にんじん ねぎ キャベツ しめじ まいたけ えのきた け たまねぎ だいこん しょ	ごはん さとう でんぷん
25	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 ソフト麺カレーソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム ちりめん	にんじん たまねぎ にんにく しめじ グリンピース とうもろこ し きゅうり キャベツ	パン ジャム ソフトめん さとう サラダあぶら アーモンド ごま

給食センターから
1年間、成長期の子どもたちの身体や心の健康を、『食』から応援させていただきました。ご家庭のご理解、ご協力に感謝いたします。



今月の給食

行事食：3日＝ひな祭り 19日＝卒業お祝い
旬：菜の花、わけぎ、さわら、はっさく