

令和5年度 3月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	金	ちらし寿司、牛乳 菜の花のすまし汁 変わりおひたし、ひなあられ	599	686	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、ひじき	ちらしずし ひなあられ	なのはな、にんじん、だいこん ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えのき
4	月	ごはん、牛乳 鱈のレモンソースかけ 三色あえ、わかめの味噌汁	675	754	ぎゅうにゅう、さわら わかめ、とうふ、みそ	ごはん こめあぶら	にんじん、キャベツ、ほうれんそう だいこん、たまねぎ、ねぎ
5	火	パン、牛乳 豆腐のカレー煮 マカロニサラダ お祝いゼリー(中学校)	690	834	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ とうふ、ツナ	パン、カレールウ マカロニ たまごをつかって いないマヨネーズ おいわいゼリー	にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース、キャベツ
6	水	ガパオ風ライス、牛乳 切り干し大根のスープ	614	709	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ウインナー	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン エリンギ、きりぼしだいこん、えのき
7	木	パン、牛乳 酢鶏風 わかめと野菜のサラダ	670		ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、ささみ	パン、こめあぶら かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ピーマン もやし、エリンギ、キャベツ
8	金	ごはん、牛乳 豚じゃが、昆布あえ	609	703	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、しおこんぶ	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース、キャベツ、もやし
11	月	ごはん、牛乳 春巻き、いり焼き 甘酢あえ	703	796	ぎゅうにゅう、はるまき とりにく、とうふ、わかめ	ごはん こめあぶら じゃがいも すりごま、ねりごま	にんじん、ごぼう、こんにやく しめじ、えのき、ねぎ もやし、きゅうり
12	火	パン、牛乳 焼きそば、フルーツカクテル	739	859	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん カクテルゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、みかん、もも パイナップル
13	水	セルフ鶏飯、牛乳 いわしのつみれ汁 お祝いゼリー(幼稚園・小学校)	660	724	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ いわしのつみれ、とうふ	ごはん こめあぶら おいわいゼリー	にんじん、ごぼう、いとこんにやく ほししいたけ、グリーンピース だいこん、ねぎ
14	木	ミートサンド、牛乳 ABCマカロニスープ	662	767	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ だいち、ウインナー	パン、こめあぶら マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう
15	金	カレーライス、牛乳 福神漬け ゆずドレッシングサラダ	696	808	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ	ごはん、じゃがいも こめあぶら カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、キャベツ、ブロッコリー
18	月	しょうがっこう そつぎょうしき きゅうしよく 小学校 卒業式 給食はありません					
19	火	パン、牛乳 ツナとキャベツのパペロンチーノ フルーツ杏仁	655	758	ぎゅうにゅう、ツナ	パン、スパゲティ オリーブオイル あんにとどうふ	にんじん、キャベツ、エリンギ たまねぎ、みかん、パイナップル
20	水	しゅんぶん ひ 春分の日					
21	木	パン、牛乳 チャプチェ、海藻サラダ	632	731	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス	パン、はるさめ こめあぶら オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン ほししいたけ、キャベツ
22	金	しゅうりょうしき きゅうしよく 修了式 給食はありません					

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

3月 給食だよ

ぞつぎょうおめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

ねん ふ かえ
1年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか？