

令和3年 3月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	南 献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
1月	麦御飯 牛乳 スペシャルカレー ごぼうサラダ 手作りゼリー	牛乳 鶏がら~だし 〇〇〇肉 牛乳 〇〇〇〇	人参 玉葱 生姜 にんにく グリーンピース ごぼう 人参 ホールコーン	精白米 強化米 強化麦 油 カレールウ ごま マヨネーズ 砂糖 手作り青りんごゼリー	しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ワイン ソース みりん しょうゆ 酒	○	○
2火	コッペパン 牛乳 クリームスープ さつまいもとキャベツ のサラダ 果物	牛乳 鶏ミンチ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 りんご	コッペパン じゃが芋 油 ホワイトソース さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう 酢 白ワイン 塩 こしょう	○	○
3水	行事食 ひなまつり ちらしずし 牛乳 菜の花和え わかめ汁	牛乳 油揚げ 錦糸卵 豆腐 わかめ かつお節・けずり節~だし	人参 ごぼう むき枝豆 たけのこ ほうれん草 ホールコーン 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 砂糖 油 アーモンド粉	みりん 酒 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 みりん 酒 塩 しょうゆ	○	9年 × 7. 8年 ○
4木	オリ・バラ給食ベル 黒糖パン 牛乳 ポヨ・サルタード パスタスープ ゼリー	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ 鶏がら~だし 鶏肉	人参 玉葱 ホールコーン トマトホール 人参 玉葱 ほうれん草 ぶどうゼリー	黒糖パン じゃが芋 オリーブ油 スパゲティミニ 油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	○	9年 × 7. 8年 ○
5金	和食の日・佐賀ん魚の日 御飯 牛乳 魚の西京焼き ピーマンと こんにゃくの炒り煮 春雨汁	牛乳 マダイ 米みそ 豚肉 煮干・けずり節~だし	白葱 にんにく 生姜 ピーマン こんにゃく 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 油 ごま油 緑豆春雨	酒 ケチャップ しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩 みりん	○	○
8月	6日(土)卒業式の振休						
9火	コッペパン 牛乳 親子うどん アーモンド和え ごぼうかりんとう	牛乳 鶏肉 卵 煮干・けずり節~だし	人参 玉葱 葱 ほうれん草 人参 もやし ごぼう	コッペパン うどん麺 油 砂糖 アーモンド粉 砂糖 砂糖 油 ごま	塩 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん	○	○
10水	佐賀ん魚の日 麦御飯 牛乳 ぶりの照り焼き ベーコンと切干大根 の炒め物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶり ベーコン 油揚げ 煮干~だし 合わせみそ	切干大根 人参 ヤングコーン さやいんげん ホールコーン 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 強化麦 砂糖 でん粉 油 じゃが芋	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ 酒	○	○
11木	コッペパン 牛乳 お好み焼き 人参と枝豆のサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 かつお節 青のり 鶏肉 わかめ 鶏がら~だし	キャベツ もやし 人参 ホールコーン むき枝豆 人参 玉葱 ほうれん草	コッペパン 小麦粉 油 マヨネーズ マヨネーズ ごま ごま 油	酒 塩 こしょう 中濃ソースしょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ	○	○
12金	親子丼 牛乳 竹輪のごま揚げ かみかみサラダ	牛乳 卵 鶏肉 けずり節~だし 竹輪 大豆	人参 玉葱 葱 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 強化麦 砂糖 油 でん粉 小麦粉 黒ごま 油 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 酢	○	○
15月	じゃがじゃが御飯 牛乳 野菜炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 煮干~だし 豆腐 合わせみそ	パセリ もやし キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 じゃが芋 油 油	塩 塩 こしょう 酒 しょうゆ	○	○
16火	コッペパン 牛乳 手作り肉まん 人参と豆のサラダ ベジタブルスープ	牛乳 鶏ミンチ 牛乳 白いんげん 赤いんげん 鶏肉 鶏がら~だし	キャベツ 玉葱 生姜 人参 むき枝豆 人参 玉葱 ほうれん草	コッペパン スパイスドックミックス 油 ごま油 ごま マヨネーズ 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ	○	○

令和3年 3月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
17 水	豆腐と野菜のキーマカレー 牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ヨーグルト	りんごピューレ 玉葱 トマトホール にんにく グリーンピース 人参	精白米 強化米 強化麦 カレールウ 油	塩 こしょう 白ワイン	○	○
	マセドアンサラダ 手作りゼリー	チーズチップ	きゅうり	じゃが芋 マヨネーズ いちごゼリーの素	塩 こしょう		
18 木	ハッピーキャロットの日 コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		○	○
	しょうゆラーメン 手作りしゅうまい 野菜のナムル	豚肉 鶏がら~だし 鶏ミンチ	もやし 葱 きくらげ りんご にんにく 玉葱 生姜 玉葱	ラーメン麺 ラード ごま油 しゅうまいの皮 砂糖でん粉 砂糖 ごま油	酒 塩 こしょう ラー油 しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩		

お知らせ

小・中学部

- ・ 8日(月) 卒業式の振休ため給食なし
- ・ 給食終了 6. 9年生は5日(金)、その他の学年18日(木)



行事食「ひなまつり」
オリ・パラ給食 ペルー
和食の日
ハッピーキャロットの日(食育の日)

3日(水)です
4日(木)です
5日(金)です
18日(木)です



家庭で作ってみませんか?

「カラフルポテト」

材料と5人分の分量 (g)

ベーコン	20
人参	30
じゃが芋	200
ホールコーン缶	30
しめじ	30
バター	5
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①人参、じゃが芋はいちょう切りにして、さっとゆでておく。
- ②しめじは小房にわけておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ③フライパンを熱し、バターを入れ、ベーコンを炒める。
- ④人参、じゃが芋、しめじ、ホールコーンを加え、さらに炒め、調味する。

ポイント

- ・炒める直前に人参とじゃが芋をゆでる。
- ・冷めてもおいしいです。お弁当のおかずにもおすすめです。



「おからサラダ」

材料と5人分の分量

おから	80g
卵	1個
きゅうり	100g
ロースハム	50g
玉葱	30g
冷凍むき枝豆	15g
砂糖	少々
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	60g

作り方

- ①おからは蒸しておく。卵はゆで卵にしてみじん切りにしておく。
- ②きゅうりは輪切りにしてさっと塩ゆでする。
- ③玉葱は薄くせん切りにし、水にさらし絞っておく。
- ④むき枝豆はゆでておく。
- ⑤ロースハムはせん切りにしてゆでておく。
- ⑥材料は冷ましておき、食べる直前に和える。



ポテトサラダみたいと・・・食物繊維いっぱいのおからで作っています。