

R4年度 3月分 砥川小学校・牛津中学校 予定献立表

<今月の目標> 1年間の反省をしよう

小 中

日付	献立名	材料名					おつりょう	おつりょう	
		黄の食品 (力や体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)	熱量	熱量	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	(kcal)	(kcal)	
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆 大豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜 その他の野菜・果物	たんぱく質	たんぱく質	
						(g)	(g)		
1水	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				
	牛肉のごまだれかけ	さとう	ごま サラダ油	牛肉			にんにく、しょうが	635 795	
	温野菜 (中3のみ 焼きプリンタルト)					にんじん 小松菜	白菜 もやし	26.3 33.1	
	かきたまじる	おわらふ かたくりこ		たまご かまぼこ		ねぎ にんじん	えのきたけ えのき たまねぎ		
2木	ココア揚げパン 牛乳	コッパン,上白糖	白絞油		牛乳				
	海そうとツナのサラダ		和風ドレッシング	ツナ	海そうミックス		きゅうり,キャベツ	658 78.3	
	ウインナーと春野菜のスープ	じゃがいも	サラダ油	あらびきウインナー		にんじん,パセリ	キャベツ,たまねぎ	23.3 28.5	
	ヨーグルト				ソフール				
3金	ナン / いちごパフェ 牛乳	ナン/ いちごパフェ (卵入り)			牛乳				
	ドライカレー	じゃがいも	サラダ油	牛肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆 コーン	698 889	
	春野菜入りマカロニサラダ	マカロニ (クルル)	ドレッシング	ツナフレーク		にんじん	きゅうり	27.3 35.9	
	タンドリーチキン			鶏モモ肉	ヨーグルト		にんにく		
6月	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				
	とんカツ 赤みそゴマダレかけ	小麦粉 パン粉 砂糖	白絞油 ごま	豚ヒレ肉 赤だしみそ				698 846	
	小城野菜の和え物 (中3 最終日)	上白糖	桐アゴ油			ブロッコリー にんじん	れんこん きゅうり	26.7 32.3	
	大根のみそ汁 (中3のみ お祝いケーキ)			油揚げ とうふ みそ	わかめ いりこ	にんじん 葉ねぎ	大根 玉ねぎ えのきだけ		
7火	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				
	ほうれん草のおかかチーズ和え		ドレッシング	かつお節	チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ	621 739	
	すき焼き煮	さとう	サラダ油	牛肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ 春菊	白菜 玉ねぎ 生しいたけ えのきだけ	22.5 30.6	
	さがみかんゼリー	みかんゼリー					けしらたき		
8水	食パン・焼きプリンタルト 牛乳	食パン 焼きプリンタルト			牛乳				
	ポークケチャップ	かたくり粉 薄力粉	オリーブ油 油	ぶた肉		トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	658 818	
	ポテトサラダ	じゃがいも		ロースハム	粉チーズ		きゅうり コーン	28.6 34.4	
	コンソメスープ	マカロニ (ペンネ)	オリーブ油	ベーコン		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ えのきだけ		
9木	ごはん / あじつけのり 牛乳	ごはん			牛乳 あじつけのり				
	Qさばの塩焼き			唐津Qさば				627 757	
	ひじきに	さとう		ぶた肉	ひじき 油揚げ	にんじん	たまねぎ ごぼう	25.3 30.1	
	まごわやさしいみそ汁	さつまいも	ごま	わかめ あわせみそ	いりこ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ		
10金	クロワッサン 牛乳	クロワッサン			牛乳				
	ミートローフ (小学校のみ)	パン粉		豚肉 牛肉 卵 白いんげん	牛乳		たまねぎ れんこん えだまめ	678 884	
	グリーンサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり	27.0 35.3	
	コーンスープ (6松マナー給食)	じゃがいも 薄力粉	バター		牛乳	パセリ にんじん	コーン 玉ねぎ エリンギ		
13月	ごはん / ミルメーク 牛乳	ごはん /ミルメーク			牛乳				
	鮭の南部焼き (リクエスト)	小麦粉	バター サラダ油 ごま	サケ				765	
	荳わかめのきんぴら	つきごんにやく 砂糖	ごま油	鶏肉 てんぷら	荳わかめ	さやいんげん	ごぼう	33.9	
	あっさりぶた汁	ごんにやく さとういも		豚肉 厚揚げ みそ	いりこ	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ えのき もやし 大根		
14火	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				
	シシリアンライスの具	三温糖	サラダ油	牛肉			玉葱,にんにく	612 722	
	ゆで野菜/一食マヨネーズ		1食マヨネーズ			にんじん	キャベツ,きゅうり	21.5 25.4	
	豆乳入りみそしる / みかん (二重丸)			うす揚げ みそ	いりこ	ねぎ	だいこん,玉葱,えのき /みかん		
15水	ミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				
	スパゲティミートソー (リクエスト)	スパゲティ麺	桐アゴ油	牛肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	698 890	
	唐津産タイのパン粉焼き	パン粉	マヨネーズ	タイ	あおのり			28.1 36.0	
	やさしいサラダ (お誕生日給食)	さとう	オリーブ油	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ 大根		
16木	ごはん (6松のみ お祝いケーキ) 牛乳	ごはん			牛乳				
	鶏のから揚げ (リクエスト)	薄力粉,かたくり粉	白絞油	鶏肉			にんにく,しょうが	616 744	
	野菜のアーモンド和え	さとう	アーモンド			にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり	24.4 29.1	
	豆腐とたまねぎのみそ汁	ふ		豆腐 みそ	いりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ		
17金	小学校 卒業式のため給食はありません								
20月	ごはん /ヨーグルト レモン味 牛乳	ごはん			牛乳 ソフール				
	うなぎのかばやき			うなぎのかばやき				635 795	
	錦糸卵と細切り野菜の和え物	春雨		ロースハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり しょうが	26.3 33.1	
	すまし汁	おわらふ		はんぺん 椀だね	わかめ	ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ		
22水	麦ご飯 牛乳	むぎいりごはん							
	ハンバーグ カレー (リクエスト)	じゃがいも	サラダ油	牛肉 たまご	牛乳	にんじん,さやいんげん, トマトピューレ	玉葱,にんにく,りんごピューレ, エリンギ にんにく	695 828	
	野菜サラダ	砂糖	オリーブ油 油	ロースハム		にんじん	きゅうり だいこん キャベツ	25.3 30.1	
	お祝いケーキ	チョコケーキ							

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。