

3月

こんだてひょう

小学校

平成23年度 南牧村立学校給食センター

TEL・FAX 0274-87-2045

| 日  | 曜日 | 献立名                                                              |                                         | あか<br>血や肉になる食品       | みどり<br>体の調子を整える食品                                    | きいろ<br>熱や力になる食品                      | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|
| 1  | 木  | ごはん                                                              | 牛乳<br>ちゅうかスープ<br>カレーコロッケ<br>ゆかりあえ       | とうふ<br>ぶたにく<br>たまご   | こまつな<br>にんじん<br>たまねぎ<br>きやべつ<br>きゅうり                 | こめ はるさめ あぶら<br>でんぶん 小麦粉<br>じゃがいも パン粉 | 696             | 19.4         |
| 2  | 金  | ひなまつり献立<br>ちらしずし ふのすましじる とりのてりやき あぶらなのからしあえ 牛乳                   |                                         |                      |                                                      |                                      | 645             | 34.0         |
| 5  | 月  | ふりかえきゅうぎょう                                                       |                                         |                      |                                                      |                                      |                 |              |
| 6  | 火  | うどん                                                              | 牛乳<br>うどんじる<br>もちいりいなり<br>ほうれんそうのごまあえ   | とりにく<br>なると<br>あぶらあげ | ほうれんそう<br>にんじん<br>たまねぎ ねぎ<br>もやし                     | うどん<br>さとう<br>もち                     | 604             | 24.2         |
| 7  | 水  | 小学校4年生がかんがえた豆料理がです<br>とりごぼうピラフ やさいスープ ポイルソーセージ かいそうサラダ なんもくまめプリン |                                         |                      |                                                      |                                      | 660             | 24.9         |
| 8  | 木  | そつぎょうおいおい献立<br>せきはん けんちんじる いかのてんぷら しらあえ 牛乳                       |                                         |                      |                                                      |                                      | 726             | 26.2         |
| 9  | 金  | チョコチップパン                                                         | 牛乳<br>こんさいのみそシチュー<br>コールスローサラダ<br>くだもの  | とりにく<br>チーズ          | にんじん<br>たまねぎ ごぼう<br>きやべつ<br>コーン くだもの                 | パン<br>さといも<br>バター                    | 671             | 22.4         |
| 12 | 月  | わかめごはん                                                           | 牛乳<br>とんじる<br>いかさいきょうやき<br>あわづけ         | ぶたにく<br>とうふ<br>いか    | にんじん<br>ごぼう ねぎ<br>こんにやく<br>だいこん きやべつ                 | こめ<br>さといも<br>あぶら                    | 649             | 27.4         |
| 13 | 火  | ごはん                                                              | 牛乳<br>はるさめスープ<br>あじつけにくだんご<br>キムチあえ     | ぶたにく<br>牛乳           | にんじん<br>たけのこ ねぎ<br>もやし<br>はくさい                       | こめ<br>はるさめ<br>あぶら                    | 629             | 22.1         |
| 14 | 水  | 小学校1年生リクエスト献立<br>カツカレーライス こまつなのサラダ フルーツゼリー 牛乳                    |                                         |                      |                                                      |                                      | 742             | 24.1         |
| 15 | 木  | ココアあげパン                                                          | 牛乳<br>ポトフ<br>ごぼうサラダ<br>くだもの             | ソーセージ<br>牛乳          | にんじん<br>たまねぎ だいこん<br>ごぼう コーン<br>きゅうり くだもの            | パン<br>じゃがいも<br>あぶら                   | 723             | 21.6         |
| 16 | 金  | 小学校2年生リクエスト献立<br>ごはん ふりかけ おろしじる にらまんじゅう ひじきのサラダ 牛乳 ミルメークいちご      |                                         |                      |                                                      |                                      | 624             | 21.4         |
| 19 | 月  | ごはん                                                              | 牛乳<br>いなかじる<br>いわしかばやき<br>きりぼしだいこんのいために | なまあげ<br>油揚げ<br>いわし   | にんじん<br>だいこん ごぼう<br>ねぎ こんにやく<br>切干大根                 | こめ<br>さとう<br>あぶら                     | 733             | 27.5         |
| 20 | 火  | しゅんぶんのひ                                                          |                                         |                      |                                                      |                                      |                 |              |
| 21 | 水  | ラーメン                                                             | 牛乳<br>みそラーメンスープ<br>むしぎょうぎ<br>やさいばんパンジー  | ぶたにく<br>ささみ          | にんじん<br>にら<br>きやべつ コーン<br>きゅうり もやし<br>メンマ            | ラーメン<br>バター                          | 633             | 24.9         |
| 22 | 木  | しよくパン<br>マーシャルピーンズ                                               | 牛乳<br>ソーセージトマトに<br>まめまめサラダ<br>くだもの      | ソーセージ<br>だいず         | ピーマン たまねぎ マッシュルーム<br>にんじん ひよこまめ きやべつ<br>トマトピューレ くだもの | パン<br>じゃがいも<br>あぶら                   | 667             | 24.8         |
| 23 | 金  | 小学校そつぎょうしき *小学生全員に紅白もちがです                                        |                                         |                      |                                                      |                                      |                 |              |
| 26 | 月  | しゅうりょうしき                                                         |                                         |                      |                                                      |                                      |                 |              |

## ★3月の献立を紹介します★

- 2日（金）ひなまつり献立  
季節の食材を生かした春らしい献立にしました。
- 7日（水）小学校4年生が総合の時間に考えた「なんもくまめプリン」がです。プリンに使う豆は4年生が栽培したものを使います。
- 8日（木）卒業お祝い献立  
卒業する中学3年生と小学6年生のお祝い献立です。
- 14日（水）小学校1年生リクエスト献立  
小学校1年生がリクエストしてくれた献立です。
- 16日（金）小学校2年生リクエスト献立  
小学校2年生がリクエストしてくれた献立です。

|     |     |      |
|-----|-----|------|
| 月平均 | 672 | 24.6 |
| 基準量 | 660 | 20.0 |

\* 材料の都合により内容が変更になることもありますのでご了承ください

