



がつ ぶん 3月分 給食献立予定表



せとうちしゅうしまだがっこうきゅうしよくちようりじよう 瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりよう				かひい 家庭でとって 採 採しい食品	エネルギー(低) エネルギー(中) エネルギー(高)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	あき 黄 おもにエネルギーのもとになる	しろ 白 おもにエネルギーのもとになる		
1 (火)	カレーライス 牛乳 フルーツミックス	ぎゆうにく 牛乳	にんにく たまねぎ トマト パイン もも	にんじん りんご グリーンピース こんにやく	こめ じゃがいも あぶら パナナ みかん さとう	海藻類	556 678 786
2 (水)	ちゃんぽん 牛乳 中華あえ お祝いモンブラン	ぶたにく かまぼこ 牛乳 かいばしら あんこ	えび イカ どうにゆう くらげ	にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな	しょうが たまねぎ さとう こめ	ちゅうかめん あぶら	477 589 686
3 (木)	おひなずし 牛乳 さわらの梅みそ焼き しらたまじり 白玉汁 三色ゼリー ひなまつり献立	あなご たまご さわら さかなすりみ	えび 牛乳 みそ	なのほな ごぼう えだまめ らいごん	にんじん しいたけ だいこん りんご	こめ さとう	532 676 773
4 (金)	スイートポテトパン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 えび チーズ ベーコン	とりにく ままクリーム	にんじん マッシュルーム にんにく トマト	たまねぎ パセリ セロリ キャベツ	あぶら マーガリン パンこ じゃがいも さつまいも	556 702 814
7 (月)	赤飯 牛乳 イカカツ胡麻フライ ゆばのすまし汁 紅白だんご 卒業お祝い献立	あずき 牛乳 ゆば あんこ	ごま イカ かまぼこ わかめ	ぶなしめじ たまねぎ	みつば にんじん	こめ あぶら さとう しょうしんこ	595 712 804
8 (火)	麦ご飯 牛乳 すきやき風煮 かみかみサラダ	牛乳 とうふ	ぎゆうにく するめ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	たまねぎ はくさい キャベツ こんにやく	こめ さとう こむぎこ	495 619 715
9 (水)	肉うどん 牛乳 酢の物 いちご大福	ぎゆうにく ちりめん あんこ	かまぼこ 牛乳 わかめ	ごぼう たまねぎ キャベツ いちご	にんじん しいたけ ねぎ	うどん さとう もちこめ	501 621 782
10 (木)	麦ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 きんぴらっ酢 ごぼう団子汁	牛乳 ひじき わかめ かつおぶし	いわし たら いとより	ごぼう いんげん ごぼう こんにやく	にんじん ぶなしめじ たまねぎ みつば	こめ あぶら さとう	525 607 742
11 (金)	ツナサンド 牛乳 野菜スープ タルト	ツナ ベーコン	牛乳 とうにゆう	とうもろこし にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン さとう あぶら こめ	436 576 700
14 (月)	わかめご飯 牛乳 肉じゃが はりはり漬け たいやき	牛乳 さつまあげ わかめ あんこ	ぶたにく わかめ	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ だいこん こんにやく	こめ あぶら じゃがいも さとう	501 594 686
15 (火)	中華どんぶり 牛乳 はるさめあえ オレンジ	ぶたにく えび 牛乳 ロースハム	たまご	しょうが はくさい テンゲンサイ オレンジ	にんじん しいたけ いんげん	こめ あぶら じゃがいも さとう	483 598 690
16 (水)	ソフトめんきのこの和風ソースかけ 牛乳 グリーンサラダ さくらゼリー	ベーコン 牛乳		にんにく にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのき キャベツ とうもろこし	ソフトめん あぶら でんぶん さとう	482 594 692
17 (木)	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のみそ汁 おはぎ	牛乳 とうふ たまご あんこ	さば あげ みそ わかめ	だいこん はくさい ねぎ	にんじん	こめ さとう	552 671 775
18 (金)	ガーリックトースト 牛乳 シーフードシチュー タコマリネ	えび 牛乳 かいばしら	たこ イカ	グリーンピース みずな にんにく とうもろこし	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも あぶら パター さとう	439 558 663
22 (火)	チキンライス 牛乳 マカロニサラダ ジュリアンスープ	牛乳 ベーコン	ロースハム	にんじん グリーンピース セロリ	キャベツ たまねぎ パセリ	こめ じゃがいも あぶら マカロニ	497 605 698
23 (水)	山菜うどん 牛乳 わけぎのめた 手作り小魚アーモンド	とりにく あげ 牛乳 たこ	かまぼこ みそ	にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ わけぎ	うどん さとう こめ	526 660 815
24 (木)	ちりめんご飯 牛乳 ふきよせ煮 からしマヨネーズあえ	ちりめん とりにく かまぼこ なまふ	牛乳 たまご とうふ	こまつな しいたけ	にんじん キャベツ	こめ さとう じゃがいも さとう	550 674 781

- \* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と1月に使用している食材の産地を掲載しています。
- \* 14日は、北小4年生のリクエストメニューです。



23日は『もってえねんジャーの日』です。  
食べ残しを少しでもなくすように、苦手なものにも挑戦しましょう！



たのしい  
給食時間を  
すごせましたか？  
思い出を胸に  
来年度もよろしく  
おねがいします！

