



3月分 給食献立予定表



瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう					かいてい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤	からだ おもに体をつくる	みどり 緑	からだを おもに体の調子をとのえる	きいろ 黄		
1(水)	ソフトめんカルボナーラ風牛乳 フレンチサラダ お祝いモンブラン	牛乳 チーズ たまご ベーコン なまクリーム とうにゆう	パセリ キャベツ にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう ソフトめん あんこ パター こめこ	緑 黄色 野菜	559 694 850		
②(木)	おひなずし牛乳 魚の塩焼き 春風のすまし汁 ひなあられ ひなまつり献立	あなご むきえび たまご 牛乳 たい わかめ	しめじ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ ふくじんづけ たまねぎ みつば	こめ ひなあられ さとう	いも 芋類	519 634 717		
3(金)	胚芽パン牛乳 マカロニグラタン オニオンスープ	牛乳 とりにく むきえび チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし	はいがパン あぶら マカロニ マーガリン こむぎこ パンこ	緑 黄色 野菜	533 673 780		
6(月)	麦ご飯牛乳 肉じゃが はりはり漬け 手作りふりかけ ももゼリー	さくらえび 牛乳 ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ いんげん だいこん みつば こんにやく	ごま さとう あぶら むぎ こめ ももゼリー じゃがいも	まめ 豆類	573 672 771		
⑦(火)	赤飯牛乳 さわらの塩麴焼き よもぎ団子汁 いちご大福 卒業お祝い献立	とりにく さわら 牛乳 かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ いちご	こめ ごま よもぎだんご あずき だいふく あぶら	たん 淡色 野菜	605 756 857		
8(水)	みそキムチラーメン牛乳 お好み焼き	やきぶた みそ にぼし 牛乳 ぶたにく イカ アミ あおのり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キムチ たまねぎ キャベツ しょうが	ちゅうかめん あぶら こむぎこ やまいも おこのみソース とうもろこし	くだもの	513 640 759		
9(木)	わかめご飯牛乳 若鶏のからあげ ごまあえ かみなり汁 ミルメーク 北小4年リクエストメニュー	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	しょうが キヤベツ ほうれんそう にんじん にんじん しめじ たまねぎ きくら	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも ミルメーク	くだもの	593 715 820		
10(金)	チリコンカンサンド スライスチーズ牛乳 野菜スープ	ぶたにく ベーコン チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	ちゅうかめん あぶら じゃがいも いんげんまめ	まめ 豆類	514 665 796		
13(月)	あなごの三色どんぶり牛乳 ちくわのからしマヨネーズあえ たいやき	あなご たまご 牛乳 ちくわ	いんげん キャベツ はくさい にんじん	こめ むぎ さとう たいやき マヨネーズ	たん 淡色 野菜	573 676 765		
14(火)	麦ご飯牛乳 チキン南蛮 そえ野菜 みそ汁	牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ	しょうが キヤベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう タルタルソース	くだもの	584 701 814		
15(水)	肉うどん牛乳 キャベツとワカメの 酢の物 紅白団子	ぎゅうにく かまぼこ わかめ 牛乳	ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ こんぶ キャベツ	うどん あぶら さとう こうはくだんご	いも 芋類	545 625 766		
16(木)	麦ご飯牛乳 ふきよせ煮 わけぎのめた	牛乳 みそ とりにく あおだいず かまぼこ とうふ ふ あげ うずらたまご たこ	にんじん しいたけ わけぎ たけのこ	こめ むぎ あぶら さといも くずきり さとう ごま	緑 黄色 野菜	545 668 774		
17(金)	フレンチトースト牛乳 シーフードシチュー ピーンズサラダ	とうにゆう たまご なまクリーム 牛乳 えび イカ ウインナー ほたて	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	しょくパン さとう あぶら じゃがいも きんときまめ	くだもの	520 680 825		
21(火)	麦ご飯牛乳 いわしのおかか煮 ひじきと大豆の炒り煮 鮭の粕汁	牛乳 いわし あげ だいず とうふ さけ みそ ひじき	にんじん ねぎ いんげん こんにやく だいこん	こめ むぎ あぶら さとう さといも	きのこ類	512 627 724		
22(水)	五目ラーメン牛乳 中華サラダ さくら蒸しぼん	ぶたにく ほたて かまぼこ にんにく ハム えび うずらたまご イカ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ キャベツ	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう さくらあん さとう こむぎこ ほうれんそう	まめ 豆類	585 738 910		
23(木)	カツカレー牛乳 もずくの酢の物	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく もずく ちりめん	にんにく にんじん たまねぎ りんご バナナ トマト だいこん グリーンピース キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう パンこ でんぶん	きのこ類	614 735 873		



9日は『もってえねんジャーの日』です。
好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！

- * 瀬戸内市のホームページに、献立と12月に使用している食材の産地を掲載しています。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

