

令和3年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			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 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	きい黄 おもにエネルギーのもとになる		
1(月)	キムチチャーハン 牛乳 焼きぎょうざ 八宝菜 ミルメーク(ココア) <b>中3リクエスト①</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	にんにく ほうさいキムチ たら キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん きぬさや ほうさい たけのこ しょうが	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん ミルメーク	こぎかな 小魚	553 698 786
②(火)	おひな寿司 牛乳 さわらの塩麴焼き 三色団子のすまし汁 ひなあられ <b>ひなまつり献立</b>	ぎゅうにゅう こうやどうふ さけ たまご さわら しおこうじ わかめ	ほししいたけ にんじん ごぼう れんこん えだまめ かんぴょう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう さんしよくだんご ひなあられ	いも類	581 701 806
③(水)	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 グリーンサラダ 豆乳プリンタルト <b>ふるさとの味給食の日</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト みずな グリンピース キャベツ ブロッコリー さやいんげん	ソフトめん あぶら さとう とうにゅうプリンタルト	まめ類 豆類	508 638 752
4(木)	わかめご飯 牛乳 若鶏のから揚げ みそ汁 清美オレンジ <b>中3リクエスト②</b>	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ あぶらあげ さけ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	577 706 816
5(金)	米粉パン 牛乳 サイコロ牛カツ風 白いんげん豆のポタージュ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン とうにゅう	にんにく たまねぎ パセリ ホリホマッシュルーム にんじん とうもろこし	こめパン あぶら じゃがいも こむぎこ しろはなまめ	かいそう類 海藻類	542 706 856
⑧(月)	赤飯 牛乳 キスの天ぷら 干しエビの酢の物 手まり麩のすまし汁 お祝いクレープ <b>卒業お祝い献立</b>	ぎゅうにゅう キス ほしえび わかめ さくらかまぼこ	だいこん しょうが たまねぎ えのきだけ みつば	もちごめ こめ あずき ごま てまりふ こむぎこ でんぶん あぶら さとう クレープ	まめ類 豆類	573 694 779
9(火)	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 粕汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ さけ みそ	たまねぎ にんじん しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ほうさい ねぎ	こめ むぎ あぶら さといも	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	484 593 685
10(水)	コーンラーメン 牛乳 酢豚	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ メンマ リよくとうもやし とうもろこし チンゲンサイ ピーマン	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう たけのこ	ぎよかい類 魚介類	546 683 844
11(木)	照り焼きチキンどんぶり 牛乳 厚揚げとひじきのみそ汁 小魚ナッツ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき みそ のり かたくちいわし	しょうが にんにく キャベツ エリンギ たまねぎ しろねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま アーモンド かぼちやのたね	いも類	580 697 847
12(金)	米粉パン 牛乳 白身魚のきのこマヨネーズ焼き キャベツのサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう たら ウイナー だいず	たまねぎ しめじ パセリ エリンギ にんじん ブラウンマッシュルーム レモン	こめパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら レンズまめ さとう	こぎかな 小魚	478 626 760
15(月)	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ごま和え わかめのみそ汁 納豆 <b>西小学校が考えた献立</b>	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ なつとう	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	きのこ類	564 641 751
16(火)	麦ご飯 牛乳 チキン南蛮 ゆでキャベツ 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ノンエッグタルタルソース	まめ類 豆類	611 735 844
17(水)	肉うどん 牛乳 豆腐とひじきの炒り煮 さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ さつまあげ ひじき とうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ さやいんげん	うどんめん さとう あぶら ごま ゼリー	くだもの 果物	518 646 761
18(木)	麦ご飯 牛乳 そばろのたまご焼き いもだんごのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ たまご あぶらあげ	しょうが にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ほうさい ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう いもだんご	かいそう類 海藻類	586 715 831
19(金)	ガーリックトースト 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス だいず	にんにく パセリ キャベツ みずな とうもろこし にんじん たまねぎ りんご トマト グリンピース ブラウンマッシュルーム	こめこしよくパン パター あぶら きんときまめ ひよこまめ じゃがいも	ぎよかい類 魚介類	512 668 811
22(月)	ハヤシライス 牛乳 切りほしだいこん 切干大根のクラッシュ大豆和え ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ヨーグルト	にんにく にんじん ブラウンマッシュルーム たまねぎ グリンピース チンゲンサイ きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう	いも類	594 729 838
23(火)	麦ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 昆布和え こまつなのみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお こんぶ あぶらあげ みそ	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん ほうさい しろねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	きのこ類	543 655 771
24(水)	長崎皿うどん 牛乳 おひたし 枝豆とチーズの蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり えび かまぼこ かつおぶし チーズ	しょうが にんじん たまねぎ ほうさい たけのこ きくらげ チンゲンサイ ほうれんそう だいずもやし えだまめ	さらうどんめん あぶら カステラミックス さとう	いも類	477 641 741
25(木)	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 野菜ソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず とうにゅう ベーコン	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし セロリー にんじん だいこん パセリ	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	554 675 829



- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。
- \* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。
- \* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- \* 23日はもってえねんじやーの日です。好き嫌いせず苦手なものにも挑戦しましょう。
- \* 1日と4日は中学3年生が卒業前に食べたいリクエスト給食です。お楽しみに！



みなさんご卒業・進級おめでとうございま  
たの楽しい給食時間を過ごせましたか？  
いろいろな思い出を胸に来年度もよろしく  
お願いします！

1年間のふりかえりチェック

給食の特長をふりかえって、できたものに「」にチェックを入れましょう。

- 協力して給食の準備をすることができた
- 1人分の量をきれいに盛りつけた
- 楽しく会食することができた
- バランスのよい食事のとり方がわかった
- 地域の地産産物がわかった
- 感謝の気持ちを持って食べることができた