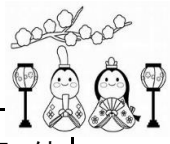

令和5年3月分　給食献立予定表

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 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	家庭でとって欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
1(水)	ソフトめんミートソースかけ　牛乳 グリーンサラダ　手作り小魚アーモンド	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　ちくわ ちりめん	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　えだまめ	ソフトめん　あぶら アーモンド　さとう	いも類	549 688 813
2(木)	おひな寿司　牛乳　さわらの西京焼き　**ひなまつり献立** ゆばのすまし汁　ひなゼリー	ぎゅうにゅう　さわら こうやどうふ　みそ ゆば　わかめ たまご　さけ	にんじん　かんぴょう ごぼう　れんこん　ほししいたけ えのきたけ　たまねぎ みつば　えだまめ	こめ　さくらふ さとう　ひなゼリー	緑黄色野菜	589 711 818
3(金)	セルフ牛カツサンド　牛乳 カレースープ　フルーツポンチ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とりにく	キャベツ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマト カリフラワー　アスパラガス もも　みかん　パイン	こめこパン　あぶら こむぎこ　パンこ ゼリー　さとう	海藻	597 741 896
6(月)	麦ご飯　牛乳　牛肉と野菜のうま煮 千草和え　炒めたくあん　ミルメーク(ココア)	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく こんぶ　さつまあげ たまご　あぶらあげ	しょうが　ごぼう　はだいこん にんじん　たけのこ　ほししいたけ しめじ　いんげん　キャベツ　たくあん ほうれんそう　きりぼしだいこん	こめ　むぎ ごま　さとう あぶら　さといも ミルメークココア	乳製品	589 713 822
7(火)	赤飯　牛乳　鯛の塩焼き　エビと菜の花のおひたし なめこと黄ニラの赤だし　お祝い大福　**卒業お祝い献立**	ぎゅうにゅう　たい えび　わかめ とうふ　みそ	もやし　なのはな たまねぎ　だいこん　なめこ えのきたけ　きにら	こめ　もちごめ ごま　さとう だいふく　あずき	緑黄色野菜	517 640 723
8(水)	長崎皿うどん　牛乳　**ふるさとの味給食の日** うま塩キャベツ　牛窓冬瓜マフィン	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　いか ほたて　かまぼこ こんぶ	しょうが　にんじん　たまねぎ はくさい　きくらげ　たけのこ チンゲンサイ　キャベツ とうがん　レモン	さらうどんめん　さとう あぶら　ごま バター ホットケーキミックス	大豆・大豆製品	456 615 710
9(木)	ふわふわ丼　牛乳　からし和え カットフルーツ(はるか)	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とうふ　たまご のり	にんじん　ねぎ こまつな　キャベツ　もやし はるか	こめ　むぎ ふ　さとう あぶら	きのこ類	548 668 771
10(金)	米粉パン　牛乳　まぐろのオーロラソース和え 添え野菜　根菜のポタージュ　ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう　まぐろ みそ　ベーコン なまクリーム	たまねぎ　ブロッコリー カリフラワー　ごぼう にんじん　エリンギ パセリ	こめこパン　でんぷん　ジャム さとう　じゃがいも さつまいも　あぶら　バター こむぎこ　しろいんげんまめ	種実類	595 765 920
13(月)	麦ご飯　牛乳　若鶏のゆずこしょう焼き ポテトサラダ　根菜のごま汁	ぎゅうにゅう　とりにく ハム　あぶらあげ みそ	にんじん　とうもろこし えだまめ　にんじん だいこん　ごぼう しいたけ　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　ごま　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さといも	魚介類	630 765 886
14(火)	ハヤシライス　牛乳　チーズサラダ デコポン	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく チーズ	にんにく　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　しめじ エリンギ　キャベツ　レッドキャベツ グリンピース　デコポン	こめ　むぎ あぶら　さとう アーモンド	海藻	596 731 847
15(水)	天ぷらうどん(きす天・【小中】かぼちゃ天)　牛乳 たことわけぎのぬた　【幼小】紅白ゼリー【中】プチたい焼き	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　かまぼこ わかめ　みそ たこ　きす	たまねぎ　だいこん　にんじん えのきたけ　はくさい ねぎ　かぼちゃ　わけぎ キャベツ	うどんめん　あぶら さとう　ごま こむぎこ ゼリー　たいやき	緑黄色野菜	566 749 882
16(木)	麦ご飯　牛乳　チーズタッカルビ風 レタスと卵のスープ	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　チーズ かにかまぼこ　たまご	にんにく　しょうが キャベツ　しろねぎ たまねぎ　しいたけ レタス	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　さとう でんぷん	海藻	573 699 811
17(金)	クロワッサン　牛乳　スコッチエッグ 添え野菜　ほたてスープ	ぎゅうにゅう　たまご ぎゅうにく　ベーコン ほたてフレーク	たまねぎ　にんじん キャベツ　はくさい チンゲンサイ	クロワッサン　でんぷん じゃがいも　こむぎこ パンこ　あぶら	緑黄色野菜	589 703 756
20(月)	麦ご飯　牛乳　鯖の竜田揚げ しそひじき和え　いもだんご汁	ぎゅうにゅう　さば ひじき　とりにく あぶらあげ	にんにく　しょうが こまつな　もやし　にんじん だいこん　しめじ　ごぼう ねぎ	こめ　むぎ でんぷん　あぶら いももち	乳瀬品	585 711 823
22(水)	豚骨ラーメン　牛乳　こんにゃく入りサラダ あまおうミルクヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　ヨーグルト みそ　くきわかめ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　もやし　きくらげ メンマ　チンゲンサイ　とうもろこし キャベツ　レッドキャベツ	ちゅうかめん　あぶら さとう	種実類	568 688 794
23(木)	ひじきおこわ　牛乳　田毎蒸し 鮭の粕汁	ぎゅうにゅう　あぶらあげ ちくわ　ひじき とりにく　かまぼこ たまご　みそ　さけ	にんじん　えだまめ ほししいたけ　なのはな チンゲンサイ　ごぼう だいこん　はくさい　ほうれんそう	こめ　もちごめ あぶら　さとう くり　さといも	乳瀬品	592 725 843

3月に使用している瀬戸内市の食材

米

もち米
(　邑久・正金さん　)

マッシュルーム
(三蔵農林)

キャベツ
(牛窓・森部さん)
(牛窓・こはく農園・菅原さん)

＊ 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。

＊ 15日は『もってぇねんジャーの日』です。苦手なものにも挑戦しましょう！