

### 3月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちょうしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
3日・月	ぎゅうにゅう はなずし はなふのすましじる さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう こうやどうふ ちりめんじゃこ (冷) えだまめ たまご、ふ	ほししいたけ にんじん たけのこみずに あおねぎ	ごはん さとう あぶら さんしょくゼリー	しお、す しょうゆ こめず だしこんぶ だしかつお	635Kcal 24.6g
4日・火	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ わかめのみそしる はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりミンチ、とうふ たまご、みそ ほしわかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが、きりぼしだいこん	ごはん パンこ さとう かたくりこ しろいりごま	しょうゆ みりん す だしかつお	682Kcal 29.8g
5日・水	ぎゅうにゅう あじつけパン クリームシチュー ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース ごぼう きゅうり	あじつけパン じゃがいも バター こむぎこ サラダあぶら	しお こしょう ロリエ す こしょう	627Kcal 20.1g
6日・木	ぎゅうにゅう カレーライス キャベツともやしのナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにくまたはぶたにく	にんじん たまねぎ、リンゴ ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース キャベツ、もやし	ごはん サラダあぶら ごまあぶら しろいりごま さとう	カレーゆ カレーこ ウスターソース、す しょうゆ トマトケチャップ	676Kcal 19.9g
7日・金	ぎゅうにゅう ごはん しっぽくうどん いそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりにく ひじき、ちくわ	しめじ にんじん だいこん あおねぎ こんにゃく	ごはん (冷) うどん さといも さとう	しょうゆ みりん さけ だしかつお みりん	641Kcal 21.9g
10日・月	ぎゅうにゅう きぬがさどんぶり いそかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご きりのり	あおねぎ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ さけ だしかつお	707Kcal 26.8g
11日・火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとおおなの オイスターソースいため とりだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりミンチ たまご	チンゲンサイ、ニンニク たまねぎ、にんじん あおねぎ、ショウガ だいこん ほししいたけ	ごはん サラダあぶら はるさめ でんぷん	しょうゆ オイスターソース しお、ミリン だしかつお さけ、しお	648Kcal 24.9g



きせつのかおり

キャベツ



久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1 2 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こがたパン イタリアンスパゲティ キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム こなチーズ シーチキン	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース キャベツ レモンじる	こがたパン スパゲティ サラダあぶら バター さとう	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお、コショウ しょうゆ	538Kcal 23.3g
1 3 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん えびたま ワンタンスープ だいこんのこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご (冷) えび ぶたにく しおふきこんぶ	ほししいたけ あおねぎ もやし にんじん だいこん	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタン	しょうゆ す、さけ こしょう ちゅうかあじ だしかつお	572Kcal 24.8g
1 4 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとあつあげのみそにこみ こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ はなかつお	ほししいたけ ショウガ、ニンニク にんじん あおねぎ こまつな	ごはん さといも サラダあぶら さとう	さけ しょうゆ	633Kcal 23.0g
1 7 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん やきざかな ぐるに のりのつくだに	ぎゅうにゅう さかな あぶらあげ のりにつくだに	にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん さといも	しょうゆ だしじゃこ	616Kcal 28.0g
1 8 日 ・ 火	リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん		

★ 17日(月)の「ぐるに」は高知県の郷土料理のひとつです。

★今年度の給食は、18日(火)で終わります。

★新年度の始業式は、4月7日(月)です。  
給食は、4月11日(金)から始まります。

卒業おめでとう

