

### 3月こんだてよてい

| 日・曜   | こんだてめい   | 赤のしょくひん<br>(ちやにくになる)                             | 緑のしょくひん<br>(からだのちようしを<br>ととのえる)  | 黄のしょくひん<br>(ねつちからになる)                 | その他<br>調味料  | エネルギー<br>タンパク質   |
|-------|--|--|--|---------------------------------------|---|------------------|
| 2日・月  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さげのちゃんちゃんやきのっぺいじる                 | ぎゅうにゅう<br>さげ、みそ<br>あぶらあげ                         | ショウガ <sup>°</sup> 、キャベツ <sup>°</sup><br>たまねぎ、ニンニク <sup>°</sup><br>にんじん、ニラ <sup>°</sup><br>だいこん、ねぎ<br>こんにやく | ごはん<br>サラダあぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>さといも | しょうゆ<br>さげ<br>トウバンジヤン <sup>°</sup><br>だしかつお                                   | 634Kcal<br>24.2g |
| 3日・火  | ぎゅうにゅう<br>はなずし<br>はなふのすましじる<br>さんしょくゼリー            | ぎゅうにゅう<br>こうやどうふ<br>ちりめんじゃこ<br>(冷) えだまめ<br>たまご、ふ | ほししいたけ <sup>°</sup><br>にんじん<br>たけのこみずに<br>あおねぎ   | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>さんしょくゼリー         | しお、す<br>しょうゆ<br>こめず<br>だしこんぶ<br>だしかつお   | 635Kcal<br>24.6g |
| 4日・水  | ぎゅうにゅう<br>こがたパン<br>スパゲティポリタン<br>ごぼうサラダ             | ぎゅうにゅう<br>ポークハム<br>こなチーズ                         | たまねぎ <sup>°</sup><br>にんじん<br>マッシュルーム<br>(冷) グリンピース <sup>°</sup><br>ごぼう、しめじ                                 | こがたパン<br>スパゲティ<br>サラダあぶら<br>バター       | トマトケチャップ <sup>°</sup><br>トマトピューレ <sup>°</sup><br>ウスターソース<br>しお、コショウ<br>す、ブイヨン | 577Kcal<br>23.3g |
| 5日・木  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さんまのかばやきふう<br>ぶたじる<br>きゅうりのさっぱりづけ | ぎゅうにゅう<br>さんま<br>ぶたにく<br>みそ                      | しょうが <sup>°</sup><br>たまねぎ <sup>°</sup><br>にんじんもやし <sup>°</sup><br>コンニャク、ねぎ <sup>°</sup><br>きゅうり            | ごはん<br>でんぷん<br>サラダあぶら<br>さとう          | しょうゆ<br>みりん<br>だしじゃこ<br>うめこぶちや  | 692Kcal<br>23.4g |
| 6日・金  | ぎゅうにゅう<br>カレーライス<br>はりはりづけ<br>フルーツあんじん             | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく                                  | にんじん<br>たまねぎ、リンゴ <sup>°</sup><br>ニンニク、ショウガ <sup>°</sup><br>(冷) グリンピース <sup>°</sup><br>きりぼしだいこん             | ごはん<br>じゃがいも<br>いりごま<br>フルーツソニン       | しょうゆ<br>カレーウカレーこ<br>トマトケチャップ <sup>°</sup><br>ウスターソース<br>みりん、す                 | 680Kcal<br>19.4g |
| 9日・月  | ぎゅうにゅう<br>あじつけごはん<br>きつねうどん<br>ひらてんにつけ             | ぎゅうにゅう<br>さげわかめ<br>あぶらあげ、やきかまぼこ<br>ひらてん<br>とりにく  | にんじん<br>あおねぎ<br>たけのこみずに<br>(冷) サンドマ <sup>°</sup>   | ごはん<br>さとう<br>(冷) うどん                 | しょうゆ<br>だしかつお<br>だしこんぶ<br>みりん   | 679Kcal<br>31.8g |
| 10日・火 | ぎゅうにゅう<br>キムタクごはん<br>よせなべふう<br>こまつなのごまあえ           | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりミンチ<br>たまご                   | キムチ、たくあん <sup>°</sup><br>ねぎ、ショウガ <sup>°</sup><br>はくさい、シジ <sup>°</sup><br>こんにやく、だいこん<br>こまつな                | ごはん<br>サラダあぶら<br>でんぷん<br>いりごま         | しょうゆ<br>しお<br>だしこんぶ<br>だしかつお  | 597Kcal<br>21.5g |



きせつのかおり

キャベツ、なのはな



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<br>(ちやにくになる)                         | 緑のしょくひん<br>(からだのしょうしを<br>ととのえる)                           | 黄のしょくひん<br>(ねつやちからになる)                               | その他<br>調味料  | エネルギー<br>タンパク質   |
|------------|---|--|---|--|---|------------------|
| 1 1<br>日・水 | ぎゅうにゅう<br>こくとうパン<br>クリームシチュー<br>はくさいとツナのサラダ<br>いちごクレープ        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>シーチキン              | たまねぎ<br>にんじん<br>(冷) グリンピース<br>はくさい<br>レモンじる               | こくとうパン<br>じゃがいも<br>バター、さとう<br>こむぎこ、サラダあぶら<br>いちごクレープ | しお<br>こしょう<br>ロリエ<br>しょうゆ                               | 588Kcal<br>22.6g |
| 1 2<br>日・木 | ぎゅうにゅう<br>リクエスト<br>きゅうしょく                                     | ぎゅうにゅう                                       |   | ごはん  |   |                  |
| 1 3<br>日・金 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>とりのあまずあんかけ<br>タンツーマン                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたミンチ<br>ほしえび              | ショウガ、ピーマン<br>たまねぎ、にんじん<br>パイン(缶)、ほししいたけ<br>もやし、ニラ<br>あおねぎ | ごはん<br>サラダあぶら、かたくりこ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>はるさめ          | しょうゆ、す、さけ<br>トマトケチャップ<br>ごこうふん、しお<br>みりん、だしじゃこ<br>だしかつお | 822Kcal<br>28.4g |
| 1 6<br>日・月 | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>あつあげのちゅうかに<br>むしシューマイ<br>あげたこやき              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>シューマイ              | たまねぎ<br>にんじん、ねぎ<br>ほししたけ<br>たけのこみずに<br>ニンク、ショウガ           | ごはん<br>さとう<br>ごまあぶら<br>でんぷん<br>たこやき                  | しょうゆ<br>オイスターソース  | 726Kcal<br>27.3g |
| 1 7<br>日・火 | ぎゅうにゅう<br>せきはん<br>ぶりのてりやき<br>とうふのみそしる<br>なのはなあえ               | ぎゅうにゅう<br>あずき、ぶり<br>とうふ、みそ<br>あぶらあげ<br>ほしわかめ | にんじん<br>あおねぎ<br>なのはな<br>ほうれんそう                            | ごはん<br>もちごめ<br>くろごま                                  | しお<br>しょうゆ<br>みりん<br>さけ<br>だしじゃこ                        | 634Kcal<br>29.3g |
| 1 8<br>日・水 | ぎゅうにゅう<br>あじつけパン<br>とりのからあげ<br>キャベツときゅうりのサラダ<br>コンスープ、いちごだいふく | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン                       | ホールコーン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり、イチゴ                | あじつけパン<br>かたくりこ<br>サラダあぶら<br>いちごだいふく                 | しお<br>こしょう<br>さけ、ブイヨン<br>しょうゆ<br>リンゴす                   | 678kal<br>26.2g  |

- ★ 1 3 日 (金) の「タンツーマン (担仔麵)」は台湾料理です。
- ★ 3 月のおたんじょうびきゅうしょくは、4 日 (水) です。
- ★ 1 7 日 (火) 「とうふのみそしる」のみそは、久御山のみそです。
- ★ 新年度の始業式は、4 月 6 日 (月) です。  
給食は、4 月 9 日 (木) から始まります。

卒業おめでとう

