

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 (からだのしょうしを 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 |
|------------------|---|--|---|---|---|------------------|
| 1 日 ・ 火 | ぎゅうにゅう おやこどんぶり こまつなの おかかあえ | ぎゅうにゅう とりにく たまご はなかつお | あおねぎ にんじん たまねぎ こまつな | ごはん さとう かたくりこ | しょうゆ さけ みりん だしかつお | 607Kcal 24.0g |
| 2 日 ・ 水 | ぎゅうにゅう きなこパン ペンネのミートソース コーンとキャベツのサラダ | ぎゅうにゅう きなこ ぎゅうミンチ ぶたミンチ | たまねぎ にんじん、ニンニク マッシュルーム キャベツ ホールコーン | こがたパン きなこ サラダあぶら | トマトケチャップ [°] トマヨビ [°] ユレ ウスターソース、しお、デミグラスソース ナツメグ [°] 、コショウ、ロリエ ホールスパイス、リンゴ [°] す | 635Kcal 25.1g |
| 3 日 ・ 木 | ぎゅうにゅう はなずし 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 ・ 金 | ぎゅうにゅう ごはん さかなのこうみやき ごもくにまめ みずなのすましじる | ぎゅうにゅう さかな だいず きりこんぶ あぶらあげ | ショウガ [°] 、あおねぎ こんにやく にんじん たけのこみずに みずな | ごはん さとう ごまあぶら しろいりごま | しょうゆ さけ、しお みりん だしかつお だしこんぶ | 610Kcal 28.5g |
| 7 日 ・ 月 | ぎゅうにゅう ごはん ツナオムレツ だいこんのみそしる こまつなとごぼうのあえもの | ぎゅうにゅう たまご シーチキン みそ(くやみそ) | たまねぎ (冷) グリンピース だいこん、シメジ [°] あおねぎ、ゴボウ こまつな | ごはん バター すりごま | しお こしょう だしじゃこ しょうゆ | 620Kcal 24.6g |
| 8 日 ・ 火 | ぎゅうにゅう ごはん きつねうどん ぶたにくのしょうがやき | ぎゅうにゅう あぶらあげ やきかまぼこ ぶたにく | にんじん あおねぎ たまねぎ しょうが | ごはん さとう (冷) うどん サラダあぶら | しょうゆ だしかつお だしこんぶ みりん | 662Kcal 30.2g |
| 9 日 ・ 水 | ぎゅうにゅう あじつけパン グラタン ミネストローネ | ぎゅうにゅう とりにく とろけるチーズ ベーコン | たまねぎ にんじん マッシュルーム (冷) グリンピース キャベツ | あじつけパン マカロニ サラダあぶら、こむぎこ バター、オリーブオイル じゃがいも | しお こしょう ブイヨン トマトケチャップ [°] トマトビ [°] ユレ | 668Kcal 23.2g |



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 (からだのしょうしを 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 |
|------------|---|--|--|---|--|------------------|
| 1 0 日・木 | ぎゅうにゅう カレーライス きゅうりのとさづけ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく はなかつお | たまねぎ、ニンニク にんじん、ショウガ (冷) グリンピース りんご、レモン きゅうり、ショウガ | ごはん じゃがいも サラダあぶら | カレールウ、カレーこ しょうゆ、しお トマトケチャップ トマトピューレ ウスタソース | 659Kcal 19.3g |
| 1 1 日・金 | ぎゅうにゅう ごはん、ゆかり よせなべふう さばのみそに | ぎゅうにゅう とりミンチ たまご さば みそ | あおねぎ、ショウガ はくさい こんにやく シジ、だいこん ゆかり | ごはん でんぷん さとう | しお しょうゆ だしかつお だしこんぶ さけ | 684Kcal 27.2g |
| 1 4 日・月 | ぎゅうにゅう ごはん ごまやきにく わかめのみそしる はりはりづけ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ほしわかめ みそ(くみやみそ) | たまねぎ キャベツ、ニンニク あおねぎ にんじん、モヤシ きりぼしだいこん | ごはん サラダあぶら さとう いりごま | しょうゆ さけ コチュジャン だしじゃこ す、みりん | 649Kcal 26.5g |
| 1 5 日・火 | ぎゅうにゅう せきはん さかなのてりやき とうふのみそしる だいこんとひじきのあえもの | ぎゅうにゅう あずき さかな とうふ ひじき | にんじん えのきだけ あおねぎ だいこん | ごはん もちごめ くろごまさとう しろごま ごまあぶら | しお、さけ みりん、す しょうゆ だしかつお だしこんぶ | 605Kcal 25.9g |
| 1 6 日・水 | ぎゅうにゅう ミルクパン とりのからあげ ウィンナーとじゃがいものスープ | ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー | はくさい にんじん ブロッコリー | ミルクパン かたくりこ サラダあぶら じゃがいも | しお こしょう しょうゆ ブイヨン | 650Kcal 27.4g |
| 1 7 日・木 | ぎゅうにゅう リクエスト給食 | ぎゅうにゅう | | ごはん | | |

★ 7日(月)と14日(月)のみそしるのみそは、「くみやみそ」です。

★ 3月のおたんじょうびきゅうしょくは、2日(水)です。

★ 新年度の始業式は、4月6日(水)です。
給食は、4月11(月)から始まります。
新1年生の給食は、4月18日(月)から始まります。

卒業おめでとう

