

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
1 日 ・ 水	ぎゅうにゅう きなこパン とりにくのケチャップに キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	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、ホールコーン	こがたパン さとう じゃがいも サラダあぶら	しお、こしょう トマトケチャップ ウスターソース、ワイン しょうゆ リンゴす	555Kcal 19.7g
2 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに うのはなのいりに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば おから、ちくわ あぶらあげ みそ(久御山みそ)	しょうが ほししいたけ コンニャク、ねぎ だいこん、にんじん はくさい	ごはん さとう	しょうゆ さけ みりん だしじゃこ	697Kcal 25.8g
3 日 ・ 金	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 (冷) えだまめ ちりめんじゃこ はなふ、たまご	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 サラダあぶら さんしょくゼリー	しお しょうゆ こめず だしかつお だしこんぶ	635Kcal 23.1g
6 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん にくだんごとはるさめのしょうゆに すみそあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ちくわ しろみそ	たまねぎ ほししいたけ にんじん はくさい あおねぎ	ごはん パンこ かたくりこ はるさめ さとう	しお こしょう しょうゆ ちゅうかあじ、みりん す	652Kcal 22.5g
7 日 ・ 火	ぎゅうにゅう きぬがさどんぶり さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご	にんじん たまねぎ あおねぎ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも いりごま	しょうゆ さけ だしかつお	754Kcal 29.2g
8 日 ・ 水	ぎゅうにゅう ミルクパン クリームシチュー ほうれんそうのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース ほうれんそう もやし	ミルクパン 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	652Kcal 22.0g



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
9 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん にこみうどん いそに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた とりにく ひじき	にんじん だいこん あおねぎ こんにゃく (冷)さんどまめ	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	636Kcal 22.6g
10 日 ・ 金	ぎゅうにゅう カレーライス ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく シーチキン	たまねぎ にんじん ニンク、ショウガ (冷)グリーンピース キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	カレーウ、チャツネ カレーこ、しお ウスタソース トマトケチャップ しょうゆ、レモンじる	674Kcal 21.0g
13 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき とうふのすましじる くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ、えのきだけ あおねぎ	ごはん サラダあぶら さとう いりごま	みりん しょうゆ さけ、しお だしかつお	620Kcal 24.3g
14 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん スパインふうオムレツ わかめとなめこのみそしる びりからころここんにゃく	ぎゅうにゅう たまご はなかつお ほしわかめ みそ(久御山みそ)	マッシュルーム たまねぎ だいこん こんにゃく なめこ、にんじん	ごはん じゃがいも バター さとう ごまあぶら	しお、コショウ しょうゆ さけ とうがらし だしかつお	583Kcal 20.8g
15 日 ・ 水	ぎゅうにゅう ハンバーガー ウィンナーとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん (乾)パセリ	バターパン パンこ サラダあぶら じゃがいも	しお、コショウ トマトケチャップ ウスタソース、ワイン しょうゆ ブイオン	746Kcal 29.9g
16 日 ・ 木	ぎゅうにゅう リクエスト給食	ぎゅうにゅう				

★3月のおたんじょうびきゅうしょくは、10日(金)です。

★2日(木)「だいこんのみそしる」と14日(火)「わかめとなめこのみそしる」のみそは、久御山のみそです。

★新年度の始業式は、4月6日(木)です。

給食は、4月11日(火)から始まります。

今年度の給食は、16日(木)で終了です。来年度もおいしい給食をめざしてがんばりますので、よろしくお願ひします。

卒業おめでとう

