



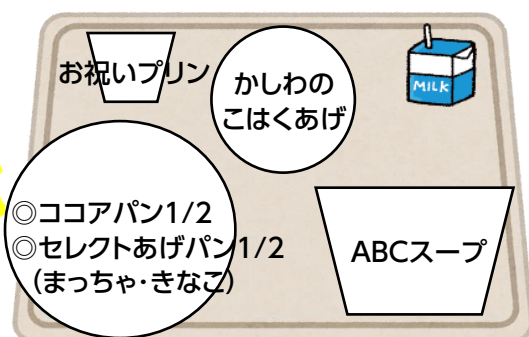
3がつ こんだてよていひょう



日付	ぎゅうにゅう (200ml)	こんだてめい	I類*(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう		
				エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
3 (月)		ちらしずし キャベツとぶたにくのみそいため はななのすましじる ひなまつり 献立	540 22.0	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あまのり しらすぼし ぶたにく かまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ グリルピーズ しょうが きゃべつ ピーマン なばな
4 (火)		ミルクパン ◎ミニ スパゲティミートソース やさしいため	632 24.5	パン スパゲティ リーゾオイル あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ きゃべつ にんじん もやし にら
5 (水)		げんまいいりごはん ◎マーボとうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	618 22.9	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら もやし
6 (木)		◎わかめごはん ◎きりぼしだいこんとじゃがいものにも ★ポパイサラダ 新メニュー	621 20.5	こめ むぎ じゃがいも いりごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ひじき ツナ	きりぼし にんじん ほうれんそう きゃべつ コーン
7 (金)		ごはん ◎ちゃんこなべ ◎きびなごのチーズあげ	647 27.2	こめ あぶら こむぎこ ヨースター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きびなご こなチーズ	しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん はくさい ねぎ
10 (月)		◎ぶたキムチごはん こまつないため ちゅうかスープ	564 22.8	こめ あぶら ごまあぶら さとう すりごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご わかめ とうふ	キムチ にんじん こまつな もやし ほししいたけ きゃべつ ねぎ しょうが
11 (火)		セルフサンド (チキンカツ) ◎やさしいっぱいスープ ◎カップケーキ 給食委員 考案献立	678 29.5	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく	きゃべつ にんじん たまねぎ はくさい
12 (水)		◎ポークカレー ◎フルーツのヨーグルトあえ	748 23.1	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう 特選肉 こなチーズ ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご ももかん
13 (木)		ごはん ◎ヤンニョムチキン もやしのナムルふう わかめスープ	644 23.8	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん えのきだけ
14 (金)		ごはん やきざかな (ししゃも) ◎やきそばふういため とうふのみそしる 壮行献立 いざ！出陣めし	556 20.4	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン とうふ わかめ	きゃべつ ビーマン マロニー にんじん ねぎ たまねぎ
17 (月)		せきはん とりにくのみそやき こまつなごまあえ のっぺいじる 	636 30.4	こめ もちごめ くろごま さとう いりごま すりごま さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう あずき とりにく ぶたにく ちくわ	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん
18 (火)		コッペパン ◎かしわのこはくあげ ◎ABCスープ	569 26.7	パン あぶら さとう かたくりこ アルファベットマカニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん コーン パセリ

3月18日 卒業お祝い献立

卒業お祝い献立では、
6年生だけ少し種類の
多い特別な献立です。



😊
◎がついている献立は、6年生がもう一度
食べたいとリクエストしてくれたものです。
楽しんで食べてください！

おもな食材と産地

資料提供：(公財) 京都府学校給食会

じゃがいも	北海道	もやし	岐阜
玉ねぎ	北海道	にんじん	鹿児島
小松菜	京都	にら	高知

ししゃも アイスランド
しらす干し 兵庫他

豚肉 鹿児島・宮崎他
鶏肉 兵庫・宮崎他

牛乳 全農 (南丹市八木町)

米 京都府産ブレンド

今月の向日市産野菜

白菜・大根

