

3月の予定献立表

 <p>6年生のみなさんには 卒業お祝い 松花堂弁当給食 を実施します。</p>  <p style="text-align: center;">※写真は参考例です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>2月7日(水) 八幡小 2月29日(木) 美濃山小 3月5日(火) さくら小・南山小 3月7日(木) 橋本小 3月14日(木) くすのき小・有都小 中央小</p> </div>	3月1日(金)	小590kcal 中694kcal	3月4日(月)	小576kcal 中711kcal
	<p>コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 豆と野菜のスープ</p>	<p>炊き込みちらし寿司 牛乳 とうふのすまし汁 ひなまつり白玉ポンチ</p>		

食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
コッペパン	1こ	米	70g
牛乳	1本	たけのこ(水煮)	4g
鶏肉	60g	にんじん	5g
土しょうが	1g	ちりめんじゃこ	3g
濃口しょうゆ	3g	高野豆腐	0.8g
酒	1g	干しいたけ	0.8g
すりおろしりんご	5g	油揚げ	5g
濃口しょうゆ	3g	さとう	2g
酒	2g	濃口しょうゆ	3g
さとう	1g	けずりぶし	0.5g
たまねぎ	30g	水	8g
おろしにんにく	0.2g	むき枝豆	5g
レモン果汁	0.5g	さとう	7g
豚肉	10g	薄口しょうゆ	3g
にんじん	10g	塩	0.7g
たまねぎ	20g	酒	1g
キャベツ	30g	米酢	8g
ほうれんそう(八幡産)	10g	牛乳	1本
ひよこ豆(蒸)	10g	にんじん	10g
薄口しょうゆ	3g	えのきたけ	8g
けずりぶし	3g	とうふ	30g
塩	0.5g	小松菜	15g
こしょう	0.02g	薄口しょうゆ	3g
水	100g	塩	0.2g
		けずりぶし	3g
		水	100g
		白玉だんご	20g
		カットゼリーさくらんぼ味	20g
		カットゼリーマスカット味	20g
		サイダー	20g

3月5日(火)	小678kcal 中813kcal	3月6日(水)	小579kcal 中694kcal	3月7日(木)	小599kcal 中666kcal	3月8日(金)	小591kcal 中709kcal
黒米ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ すまし汁		ごはん 牛乳 すき焼き ピーマンとにんじんの炒め物		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 白菜の塩昆布あえ 野菜のみそ汁		きな粉パン 牛乳 野菜とウインナーのスープ じゃがいものマヨサラダ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80g	米	80g	米	80g	小型パン	1こ
黒米	2.5g	牛乳	1本	牛乳	1本	揚げ油	3g
塩	0.5g	牛肉	30g	あじ		きな粉	5g
牛乳	1本	たまねぎ	40g	小学校(40g)	1切	上白糖	5g
鶏肉	60g	はくさい	20g	中学校(50g)	1切	塩	0.1g
濃口しょうゆ	2g	青ねぎ	15g	濃口しょうゆ	2g	牛乳	1本
酒	1g	にんじん	15g	酒	1g	ポテトウインナー	20g
ジンジャーパウダー	0.05g	糸こんにゃく	30g	片栗粉	3g	にんじん	10g
ガーリックパウダー	0.05g	焼き豆腐	40g	米粉	2g	たまねぎ	40g
米粉	4g	ふ	2g	揚げ油	4g	キャベツ	30g
片栗粉	6g	さとう	5g	はくさい	50g	塩	0.5g
揚げ油	9g	濃口しょうゆ	8g	にんじん	5g	こしょう	0.02g
玉ぶ	1g	酒	1g	塩昆布	1g	薄口しょうゆ	3g
とうふ	30g	豚肉	15g	ごま油	0.5g	ローリエ	0.01g
にんじん	5g	ピーマン	10g	白いりごま	0.3g	パセリ(乾)	0.01g
青ねぎ(八幡産)	3g	にんじん	10g	にんじん	10g	チキンスープ	6g
薄口しょうゆ	3g	太もやし	25g	大根	30g	水	50g
塩	0.2g	酒	1.5g	じゃがいも	20g	じゃがいも	40g
けずりぶし	3g	さとう	1.5g	えのきたけ	10g	ツナノンオイル	10g
水	100g	濃口しょうゆ	4g	油揚げ	5g	ホールコーン	5g
		サラダ油	1.5g	青ねぎ(八幡産)	5g	ノンエッグマヨネーズ	7g
				八幡のみそ	9g	薄口しょうゆ	1g
				八幡の白みそ	3g	さとう	0.5g
				けずりぶし	3g		
				水	100g		

南山小6年生考案献立

6年生のみ 松花堂弁当給食

6年生は以下のものが追加でお弁当にはいります。

鯖の塩焼き
エビフライタルタル
三度豆のごまあえ
里芋のそぼろあんかけ
いちご
オレンジ

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 献立や野菜は天候等により変更になる場合があります。

3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)	
小697kcal 中836kcal		小648kcal 中790kcal		小549kcal 中676kcal		小574kcal 中709kcal	
麻婆どんぶり 牛乳 ぎょうざのパリパリ揚げ 中華たまごスープ		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ほうれん草と白菜の かつお和え かす汁		ごはん 牛乳 高野豆腐の中華煮 ワンタンスープ		ごはん 牛乳 豚キムチ トック入りスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
とうふ	80 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
豚ミンチ	15 g	塩鯖		豚肉	15 g	豚肉	40 g
にんじん	5 g	小学校(50g)	1切	高野豆腐	5 g	にんじん	10 g
たまねぎ	20 g	中学校(60g)	1切	塩	0.1 g	たまねぎ	30 g
青ねぎ(八幡産)	3.5 g	サラダ油	0.3 g	こしょう	0.02 g	キャベツ	40 g
たけのこ(水煮)	8 g	ほうれんそう(八幡産)	15 g	酒	0.3 g	キムチ(100g)	30 g
合わせみそ	3 g	はくさい	30 g	おろしにんにく	0.2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
ジンジャーパウダー	0.05 g	糸かつお	1 g	トウバンジャン	0.1 g	サラダ油	1 g
ガーリックパウダー	0.05 g	さとう	0.5 g	サラダ油	0.3 g	トウバンジャン	0.2 g
トウバンジャン	0.2 g	濃口しょうゆ	2 g	にんじん	10 g	合わせみそ	3 g
酒	2 g	豚肉	10 g	たまねぎ	30 g	こしょう	0.02 g
片栗粉	2 g	油揚げ	5 g	たけのこ(水煮)	5 g	濃口しょうゆ	2 g
ごま油	0.5 g	大根	30 g	濃口しょうゆ	3 g	鶏肉	10 g
塩	0.5 g	にんじん	15 g	さとう	1 g	にんじん	10 g
濃口しょうゆ	3 g	突きこんにやく	10 g	オイスターソース	1 g	太もやし	20 g
さとう	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	チキンスープ	8 g	トック	15 g
水	10 g	八幡のみそ	9 g	片栗粉	0.6 g	チンゲン菜	20 g
牛乳	1本	八幡の白みそ	3 g	ごま油	0.2 g	土しょうが	0.5 g
ギョニザ(17g)	2 g	酒かす	8 g	豚肉	20 g	塩	0.5 g
揚げ油	3 g	けずりぶし	3 g	にんじん	10 g	こしょう	0.02 g
液卵	30 g	水	100 g	たまねぎ	20 g	薄口しょうゆ	2 g
たまねぎ	25 g			太もやし	20 g	けずりぶし	3 g
にんじん	5 g			土しょうが	1 g	水	100 g
しいたけ	5 g			にら	5 g		
小松菜	10 g			ワンタンの皮	5 g		
塩	0.5 g			塩	0.3 g		
こしょう	0.02 g			こしょう	0.02 g		
ごま油	0.5 g			薄口しょうゆ	4 g		
薄口しょうゆ	2 g			けずりぶし	3 g		
片栗粉	0.5 g			水	100 g		
けずりぶし	2 g						
水	80 g						

3月15日(金)		3月18日(月)	
小612kcal 中758kcal		小588kcal 中666kcal	
カレーライス 牛乳 いちご杏仁ポンチ 6年生給食終了		ウインナーピラフ 牛乳 オニオンスープ みかんゼリー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	70 g
麦	6 g	ポークウインナー	20 g
牛肉	15 g	にんじん	5 g
塩	0.3 g	たまねぎ	5 g
こしょう	0.04 g	ホールコーン	5 g
ジンジャーパウダー	0.04 g	塩	0.5 g
ガーリックパウダー	0.04 g	こしょう	0.02 g
たまねぎ	60 g	濃口しょうゆ	1 g
にんじん	20 g	チキンスープ	10 g
じゃがいも	50 g	牛乳	1本
チキンスープ	5 g	ベーコン	5 g
水	10 g	にんじん	10 g
マーガリン	6 g	たまねぎ	50 g
小麦粉	6 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
ペーパチャップ	1.5 g	塩	0.5 g
塩	0.8 g	こしょう	0.02 g
こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	2 g
オールスパイス	0.02 g	けずりぶし	3 g
赤ワイン	2 g	水	100 g
トマトチャップ	2 g	みかんジュース	40 g
ウスターソース	1 g	みかん(缶)	15 g
カレー粉	0.5 g	イナアガー	2 g
カルダモン	0.01 g	上白糖	3 g
コリアンダー	0.01 g	水	30 g
ローリエ	0.01 g		
水	90 g		
牛乳	1本		
杏仁豆腐	20 g		
カットゼリーいちご味	20 g		
みかん(缶)	20 g		
缶汁	5 g		
いちごソース	5 g		
ホイップクリーム (6年生のみ)	35 g		

4月の給食について

2~6年生
4月10日(水)からはじまります。

新1年生
4月16日(火)からはじまります。

給食エプロンの返却について

3月18日(月)で今年度の給食が終了します。
給食当番の人は給食エプロンを洗濯し、アイロンがけをして修了式までに(6年生は卒業式までに)返却していただきますようお願いします。

もし、エプロンや帽子のほつれ等に気づかれた場合は、補修していただくと助かります。

ご協力よろしくお願いします。

