

# 3月 こんだてひょう



物部小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1水	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め 三色ナムル	○	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが しいたけ もやし キャベツ きゅうり
2木	国産小麦パン ☆鶏肉のレモン風味 ベーコンと野菜のスープ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン かたくりこ あぶら さとう	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース コーン
3金	さけのちらし寿司 豆腐のすまし汁 ひなあられ	○	さけ こうやとうふ にぼし たまご とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ひなあられ	しいたけ にんじん いんげん だいこん たまねぎ ねぎ
6月	むぎごはん ☆春雨スープ 牛肉とキャベツのオイスター炒め	○	ぎゅうにく あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ あぶら はるさめ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ しょうが
7火	こがたパン ☆スタミナみそラーメン 切り干し大根とツナの和えもの	○	ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	こがたパン ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし いら にんにく しょうが こまつな コーン きりぼしだいこん
8水	ごはん さけのおろしがけ 貝だくさんみそ汁	○	さけ にぼし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ
9木	あじ味つけパン ポークビーンズ フルーツサラダ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	あじつけパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ トマトピューレ みかんかん パインかん
10金	☆混ぜたらチャーハン ☆みそワントンスープ ☆はちみつレモンゼリー	○	ベーコン たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら ワンタン はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく キャベツ ねぎ コーン しょうが しいたけ
13月	ごはん さばのみそ煮 五目汁	○	さば みそ とうふ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう ふ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ
14火	むぎごはん ☆上林鶏のから揚げ 豚汁	○	とりにく ぶたにく とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ かたくりこ あぶら さつまいも	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ
15水	☆豚キムチ丼 わかめのスープ	○	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう	はくさいキムチ はくさい にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ ねぎ コーン
16木	☆ナンカレー フレンチサラダ お祝いデザート	○	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも あぶら さとう おいおいデザート	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

※ …ティッシュの白

今月は6年生のリクエスト献立が登場しています。☆マークがついているのがリクエスト献立です。

小学校で食べる最後の月の給食を楽しんでくださいね。

