



3月 こんだてよていひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他		
1	火	ハヤシライス		ブロッコリーサラダ ももゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ クリーミードレッシング ももゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ささみ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン	ワイン ケチャップ ハヤシルウソース デミグラスソース にんにく しょうが しょうゆ す	675 22.5	1年のしめくくりの月、3月になりました。3月は、リクエストメニューを多く取り入れています。給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。
2	水	ロールパン		ミートスパゲティ だいこんサラダ ネーブル	パン スパゲティ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ぎゅうひきにく ハム くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ ピーマン だいこん きゅうり ネーブル	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース こしょう にんにく しょうが しお しょうゆ す	670 24.9	ネーブルは、英語で「ハセ」という意味です。熊本県では、ネーブルがたくさん作られていて国内の生産量第4位です。今日は、県内で生産量が多い宇土市網田（おうだ）産のネーブルです。
3	木	ちらしずし		はんぺんじる さわらのさいきょうやき なのはなあえ	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こおりとうふ たまご のり はんぺん とうふ さわらのさいきょうやき	れんこん にんじん しいたけ いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ なのはな コーン もやし	すしお しょうゆ さけ みりん かつおぶし だしこんぶ	568 27.1	今日は、ひな祭りですね。子どもたちの健やかな成長を願う気持ちは、昔も今も変わりません。今日は、ちらしずしに、鯖（さわら）や菜の花など春を感じる献立です。
4	金	お 別 れ 遠 足 （ お わ か れ え ん そ く ）								
7	月	むぎごはん		みそおでん ごまじゃこあえ ひじきのりつくだに	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ みそ ちりめん わかめ ツナ ひじきのりつくだに	だいこん にんじん こまつな もやし	さけ しょうゆ みりん す かつおぶし だしこんぶ	598 25.4	おでんにはいろいろな具が入っていますが、みなさんは何が好きですか？大根やたまご、こんにゃくなどが人気のようですね。今日は、みそ味のおでんにしました。
8	火	むぎごはん		いもだんごじる いわしのしょうがに れんこんきんぴら	こめ むぎ いもだんご こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう やきどうふ みそ いわしのしょうがに てんぷら	にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ れんこん いんげん	だしりこ さけ しょうゆ みりん	598 22.5	いわしの油には、血液をサラサラにして病気を予防する働きがあります。いわしのしょうがは、やわらかく煮てあるので骨まで食べられます。カルシウムをとって、強い骨や歯を作りましょう。
9	水	こめこ かぼちゃパン		さつまいものシチュー サラダでげんき やきプリンタルト	パン さつまいも あぶら バター さとう やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	しお こしょう ワイン シチュールウ す	692 21.9	今日は、リクエストが多かった「サラダで元気」と「焼きプリンタルト」です。好きな給食にサラダが選ばれていてうれしく思います。よく味わって食べてください。
10	木	キャロッピー デー *きゅうり*		キムチごはん わかめスープ ししゃもフライ（2び） きゅうりのこんぶあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ ししゃもフライ しおこんぶ	はくさいキムチ えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり だいこん	さけ しょうゆ しょうが みりん しお こしょう チキンガラスープ	579 26.3	3月のキャロッピーデーは、きゅうりを紹介します。
11	金	ミルクパン		ミネストローネ ほうれんそうオムレツ あまなつサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ほうれんそうオムレツ	たまねぎ にんじん はくさい セロリ パセリ トマトみずに キャベツ あまなつ きゅうり	しお こしょう ワイン ケチャップ にんにく す チキンガラスープ	672 24.2	ミネストローネは、具たくさんあるスープという意味のイタリアの家庭料理です。本場イタリアでは、たっぷりの野菜と豆を入れて作られることが多いそうです。今日は、大豆を入れています。
14	月	むぎごはん		あつあげのしせんふうに マロニーのあえもの	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら マロニー ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく だいす くきわかめ あかみそ ハム	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ たけのこ もやしピーマン コーン	さけ みりん オイスターソース トウバンジャン にんにく しょうが しょうゆ す	670 28.1	四川（しせん）料理は、中国料理の一つで、マーボー豆腐やホイコーローなどピリッと辛い料理が多いのが特徴です。今日は、調味料にトウバンジャンを使い、四川（しせん）風に作ります。
15	火	ごこくごはん		ビーフカレー ミモザサラダ かたぬきチーズ	こめ ごこく じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	ワイン ケチャップ カレーソース カレールウ にんにく しょうが しょうゆ すしお こしょう	687 24.7	ミモザは、黄色の小さなふわふわとした花で、2月～4月に咲きます。西洋では、黄色は春を表す色で、黄色いミモザは「幸せの花」といわれています。今日は、卵で花を表したミモザサラダです。
16	水	あげパン		えびだんごいり クイッティオスープ ごぼうサラダ しらぬい	パン あぶら さとう クイッティオ アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ えびだんご かまぼこ くきわかめ	にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ ごぼう きゅうり しらぬい	しお こしょう さけ しょうゆ チキンガラスープ す みりん	631 23.4	不知火（しらぬい）は、熊本県宇城市不知火町で栽培が始まったかものです。しらぬいの中で、甘さや酸味などきびしい条件を満たしたものが「デコボン」と呼ばれます。
17	木	ふるさと くまさんデー *あらお・ たまな*		なんかんあげどんぶり やきのりサラダ いちご	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご なんかんあげ かまぼこ ちりめん のり	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ もやし だいこん こまつな いちご	さけ しょうゆ みりん す かつおぶし だしこんぶ	618 23.3	3月のふるさとくまさんデーは、荒尾・玉名の味の旅です。
18	金	しょくパン		トマトポトフ さかなのキャロットやき ジャム&バタークリーム	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム& バタークリーム	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ キャベツ だいこん えだまめ トマトみずに にんじん コーン パセリ	しお こしょう ワイン しょうゆ コンソメ チキンガラスープ	661 30.5	ポトフは、フランス語で火にかけて鍋という意味です。肉や野菜を長い時間煮こんだフランスの家庭料理で、地域や家庭によって、様々なポトフがあるそうです。今日は、トマトポトフです。
22	火	せきはん		うおそうめんじる とりのからあげ（2こ） ひじきあえ おいわいクレープ	こめ もちごめ ごま でんぷん あぶら クレープ	ぎゅうにゅう あすき うおそうめん とうふ わかめ とりにく しそひじき	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	しお しょうゆ さけ にんにく かつおぶし だしこんぶ	740 29.4	今日は、卒業のお祝いの赤飯と、リクエストメニューのからあげです。今のクラスで食べる給食も最後ですね。おしゃべりはできませんが、先生や友だちと共に食べる給食を味わってくださいね。
23	水	卒 業 式 （ そ つ ぎ ょう し き ）								
24	木	修 了 式 （ し ゅ う り ょ う し き ）								

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。