



# 3月 給食献立予定表



大津町学校給食センター TEL (293)2504

日	曜	こんだて		あか	きいろ	みどり	ちようみりよう	えいようりよう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	ちやにくやほねに なる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	だし など	エネルギー (kcal)	
1	火	北小『豆をおいしく食べるメニュー』 だいずりりトマトスープ	にんじんパン	ぎゅうにゅう ミートボール ツナサラダ ツナ	にんじんパン さとう コールドレッシング ケーキ(幼稚園・小学校のみ)	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり ブロッコリー えだまめ	ケチャップ ワイン チキンガラスープ コンソメ しょうゆ こしょう	465 611 875	20.8 25.9 34.2	今日は北小給食委員の皆さんが『豆をおいしく食べるメニュー』をたくさん考えてくれました。苦手な人も食べやすいですよ！
		えだまめいり カレー (むぎごはん)	イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり コーン	カレールー ワイン ケチャップ ソース	542 673 827	17.6 21.1 25.3	今日は北小給食委員会『豆をおいしく食べるメニュー』の枝豆入りカレーです。好きな味つけなら豆もおいしく食べられそうですね！
3	木	【ひなまつりメニュー】		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	こめ こんにやく さとう コールスロッドレッシング さんしよくはなゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが いんげん キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ さけ みりん こしょう	561 683 827	23.2 27.6 34.0	今日は中学校や支援学校の卒業生の皆さんは最後の給食です。卒業後も栄養バランス良く食べ元気に過ごしてくださいね。
		ぎゅうどん (ごはん)	キャベツとコーンのサラダ さんしよくはなゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	こめ ごまあぶら からいも マヨネーズ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きゅうり コーン	チキンガラスープ ちゅうかスープ さけ しお こしょう	472 597 753	17.2 21.6 26.4	今日はからいもデー！大津産のからいもを使ったからいもサラダです。からいも作りに適した火山灰土でおいしく育っていますよ！
4	金	【からいもデー 大津産 からいも】		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	せわりコッペパン ごまあぶら からいも マヨネーズ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きゅうり コーン	チキンガラスープ ちゅうかスープ さけ しお こしょう	472 597 753	17.2 21.6 26.4	今日はからいもデー！大津産のからいもを使ったからいもサラダです。からいも作りに適した火山灰土でおいしく育っていますよ！
		セルフサンド (せわりコッペ)	ごもくスープ からいもサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さんまのみぞれに	こめ ぶちまるむぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	にぼし さけ	544 641 749	22.9 25.5 28.7	豚汁は肉や豆腐、野菜など多くの食品が入った栄養バランスの良いみそ汁です。さんまは血液をサラサラにする働きがあります。
8	火	北小『豆をおいしく食べるメニュー』 えだまめいりにこみうどん	パンパン	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくさやき	パンパン うどんめん あぶら こんにやく	ごぼう にんじん えだまめ しめじ ねぎ みりん	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	477 583 766	19.3 22.7 29.2	今日は北小給食委員会『豆をおいしく食べるメニュー』の枝豆入り煮込みうどんです。枝豆が入ってカミカミメニューにもなりますね！
		むぎごはん	けんちんじる ホキのてんたまあげ ムース	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキのてんたまあげ ムース	こめ むぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	564 683 784	20.8 24.3 27.4	今日はふるさとくまざんデー！今日は『大津産にんじん』を紹介します。にんじんは体の調子を良くするビタミンが豊富です。
10	木	【ふるさとくまざんデー 大津産 にんじん】		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキのてんたまあげ ムース	こめ むぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	564 683 784	20.8 24.3 27.4	今日はふるさとくまざんデー！今日は『大津産にんじん』を紹介します。にんじんは体の調子を良くするビタミンが豊富です。
		むぎごはん	けんちんじる ホキのてんたまあげ ムース	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキのてんたまあげ ムース	こめ むぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	564 683 784	20.8 24.3 27.4	今日はふるさとくまざんデー！今日は『大津産にんじん』を紹介します。にんじんは体の調子を良くするビタミンが豊富です。
11	金	【ふるさとくまざんデー 大津産 にんじん】		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキのてんたまあげ ムース	こめ むぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	564 683 784	20.8 24.3 27.4	今日はふるさとくまざんデー！今日は『大津産にんじん』を紹介します。にんじんは体の調子を良くするビタミンが豊富です。
		かぼちゃパン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ブロッコリー(シチュー用)	こめ ぶちまるむぎ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり ブロッコリー コーン	ポタージュルー ワイン しお こしょう	513 669 850	19.8 24.9 30.9	ブロッコリーはビタミンCが多く、体の免疫力を上げたり、がん予防や美肌効果もあります。私たちが食べている部分は花の蕾です。
14	月	【ふるさとくまざんデー 大津産 にんじん】		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキのてんたまあげ ムース	こめ むぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	564 683 784	20.8 24.3 27.4	今日はふるさとくまざんデー！今日は『大津産にんじん』を紹介します。にんじんは体の調子を良くするビタミンが豊富です。
		むぎごはん	マーボーはるさめ ツナとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうふ あかみそ ツナ わかめ	こめ ぶちまるむぎ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	しょうゆ さけ オイスターソース トーバンジャン	550 690 848	24.7 30.3 37.1	よくかむと消化や脳の働きを良くし、虫歯予防にもつながります。体も活発になり、かいつばい遊んだり、運動することができます。
15	火	北小『豆をおいしく食べるメニュー』 クイッティオスープ	にんじんパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ひよこめめ チーズ	にんじんパン クイッティオ マヨネーズ ケーキ(幼稚園・小学校のみ)	キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ きゅうり ブロッコリー	チキンガラスープ オイスターソース しょうゆ さけ しお こしょう	560 703 767	19.7 24.2 27.7	今日は北小給食委員会『豆をおいしく食べるメニュー』の豆サラダです。大豆、ひよこ豆、金時豆、大福豆がおいしく摂れますよ！
		えだまめいりにこみうどん	えだまめいりにこみうどん	ぎゅうにゅう とりにく あげ みそ さわらのさいきょうやき	こめ すいとん こんにやく あぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ	にぼし さけ	532 643 771	23.0 25.7 29.0	鯖(さけ)は漢字で魚へんに春と書きます。春に多くとれるため、春を告げる祝い魚とされています。春の味をぜひ味わいましょう！
17	木	【ふるさとくまざんデー 大津産 にんじん】		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキのてんたまあげ ムース	こめ むぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	564 683 784	20.8 24.3 27.4	今日はふるさとくまざんデー！今日は『大津産にんじん』を紹介します。にんじんは体の調子を良くするビタミンが豊富です。
		むぎごはん	マーボーはるさめ ツナとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうふ あかみそ ツナ わかめ	こめ ぶちまるむぎ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	しょうゆ さけ オイスターソース トーバンジャン	550 690 848	24.7 30.3 37.1	よくかむと消化や脳の働きを良くし、虫歯予防にもつながります。体も活発になり、かいつばい遊んだり、運動することができます。
22	火	北小『豆をおいしく食べるメニュー』 クイッティオスープ	にんじんパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ひよこめめ チーズ	にんじんパン クイッティオ マヨネーズ ケーキ(幼稚園・小学校のみ)	キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ きゅうり ブロッコリー	チキンガラスープ オイスターソース しょうゆ さけ しお こしょう	560 703 767	19.7 24.2 27.7	今日は北小給食委員会『豆をおいしく食べるメニュー』の豆サラダです。大豆、ひよこ豆、金時豆、大福豆がおいしく摂れますよ！
		えだまめいりにこみうどん	えだまめいりにこみうどん	ぎゅうにゅう とりにく あげ みそ さわらのさいきょうやき	こめ すいとん こんにやく あぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ	にぼし さけ	532 643 771	23.0 25.7 29.0	鯖(さけ)は漢字で魚へんに春と書きます。春に多くとれるため、春を告げる祝い魚とされています。春の味をぜひ味わいましょう！
23	水	【ふるさとくまざんデー 大津産 にんじん】		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキのてんたまあげ ムース	こめ むぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	564 683 784	20.8 24.3 27.4	今日はふるさとくまざんデー！今日は『大津産にんじん』を紹介します。にんじんは体の調子を良くするビタミンが豊富です。
		むぎごはん	マーボーはるさめ ツナとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうふ あかみそ ツナ わかめ	こめ ぶちまるむぎ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	しょうゆ さけ オイスターソース トーバンジャン	550 690 848	24.7 30.3 37.1	よくかむと消化や脳の働きを良くし、虫歯予防にもつながります。体も活発になり、かいつばい遊んだり、運動することができます。

★都合により、献立が変更になる場合があります。 ★栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

大津北小の給食委員会が考えた『豆をおいしく食べるメニュー！』  
大津北小の給食委員会では、豆が苦手な人たちも食べやすいアイデアメニューをたくさん考えてくれました。  
ぜひ、体に良い栄養たっぷりの豆を、みんなでおいしく味わってみましょう！

