



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』		ぎゅうにゅう	にんじんパン	たまねぎ キャベツ	ケチャップ ワイン	465	20.8	今月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！
		にんじんパン	だいずりたまスープ ツナサラダ おいわいケーキ(幼稚園・小学校のみ)	ミートボール ツナ	さとう コーンドレッシング ケーキ(幼稚園・小学校のみ)	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	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ こしょう	611 875	25.9 34.2	
2	水	北小『豆をおいしく食べるメニュー』		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	カレールー	542	17.6	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！
		えだまめいり カレー (むぎごはん)	イタリアンサラダ	ぎゅうにく こなチーズ	じゃがいも アーモンド イタリアンドレッシング	えだまめ ブロッコリー きゅうり コーン	ワイン ケチャップ ソース	673 827	21.1 25.3	
3	木	【ひなまつりメニュー】		ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ にんじん	しょうゆ	561	23.2	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 さんしよはなゼリー	ぎゅうにく ツナ	こんにやく さとう コールスロッドレッシング さんしよはなゼリー	しいたけ しょうが いんげん キャベツ きゅうり コーン	さけ みりん こしょう	683 827	27.6 34.0	
4	金	【からいもデー 大津産 からいも】		ぎゅうにゅう	せわりコッペパン	たまねぎ もやし	チキンガラスープ	472	17.2	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	ぶたにく わかめ ツナ	ごまあぶら からいも マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ きゅうり コーン	ちゅうかスープ さけ しお こしょう	597 753	21.6 26.4	
7	月	ぶちまるごはん	ぶたじる さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう	こめ	だいこん にんじん	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。
		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 ちぐさやき	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちぐさやき	ぱんパン 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	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	
9	水	【ふるさとくまざんデー 大津産 にんじん】		ぎゅうにゅう	こめ	だいこん にんじん	だしこんぶ	564	20.8	今日はふるさとくまざんデー！今月は『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	とりにく とうふ ホキのてんたまあげ ムース	むぎ こんにやく あぶら	ごぼう ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	683 784	24.3 27.4	
10	木	ごはん	ごもくじゃが れんこんサラダ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	549	21.0	野菜にあるビタミンCは体の抵抗力を高める働きがあります。カゼの時は普段の5~10倍必要です。野菜をしっかり食べましょう。
			ごもくじゃが れんこんサラダ	ぎゅうにく ちぎりあげ うずらのたまご ツナ	じゃがいも こんにやく ごま ごまドレッシング	ピース きゅうり れんこん コーン	さけ みりん	681 833	25.4 30.6	
11	金	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	かぼちゃパン	たまねぎ にんじん	ポタージュルー	513	19.8	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。
			クリームシチュー ブロッコリーサラダ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう(シチュー用)	じゃがいも あぶら アーモンド コーンドレッシング	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	ワイン しお こしょう	669 850	24.9 30.9	
14	月	ぶちまるごはん	マーボーはるさめ ツナとわかめのナムル	ぎゅうにゅう	こめ ぶちまるむぎ はるさめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ	550	24.7	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。
			マーボーはるさめ ツナとわかめのナムル	ぶたにく だいず とうふ あかみそ ツナ わかめ	ぶたにく だいず とうふ あかみそ ツナ わかめ	たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	オイスターソース トーバンジャン	690 848	30.3 37.1	
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 まめサラダ	ぎゅうにゅう	にんじんパン	キャベツ にんじん	チキンガラスープ	560	19.7	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！
		にんじんパン	クイッティオスープ まめサラダ おいわいケーキ(幼稚園・小学校のみ)	ぶたにく ミックスビーンズ ひよこめめ チーズ	クイッティオ マヨネーズ ケーキ(幼稚園・小学校のみ)	チンゲンサイ もやし きくらげ きゅうり ブロッコリー	オイスターソース しょうゆ さけ しお こしょう	703 767	24.2 27.7	
16	水	むぎごはん	すいとんじる さわらのさいきょうやき	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	だいこん にんじん	にぼし さけ	532	23.0	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！
			すいとんじる さわらのさいきょうやき	とりにく あげ みそ さわらのさいきょうやき	すいとん こんにやく あぶら	だいこん しめじ ねぎ	さけ	643 771	25.7 29.0	
17	木	ハヤシライス (ごはん)	アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ にんじん	ハヤシルウ	542	17.3	マッシュルームのようなきのこにはお腹の調子を良くしたり、骨を強くする働きがあります。皆さんの体にうれしい食材です。
			アーモンドサラダ	ぎゅうにく	アーモンド コールスロッドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピース トマト きゅうり キャベツ コーン	ワイン ソース しお こしょう	674 827	20.4 24.5	
18	金	こめパン	やさいたつぶりポトフ さけ青のリチーズフライ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう	こめパン	たまねぎ	チキンガラスープ	592	26.1	鱈は川で生まれ、海にだって大きくなり、成長すると自分が生まれた川に戻って卵を産みます。里帰りするなんて面白いですね。
			やさいたつぶりポトフ さけ青のリチーズフライ やきプリンタルト	とりにく さけ青のリチーズフライ	じゃがいも あぶら やきプリンタルト	にんじん キャベツ ブロッコリー	しょうゆ ワイン コンソメ こしょう	679 796	30.1 35.4	
22	火	北小『豆をおいしく食べるメニュー』	ジャージャーめん えだまめサラダ	ぎゅうにゅう	ミルクパン	たまねぎ たけのこ	チキンガラスープ	530	22.8	今日は北小給食委員会『豆をおいしく食べるメニュー』の枝豆サラダです。枝豆は大豆が熟す前に青いうちに収穫されたものです。
		ミルクパン	ジャージャーめん えだまめサラダ	ぶたにく だいず あかみそ ツナ	スパゲティ ごまあぶら ごまドレッシング	にんじん しいたけ もやし ねぎ きゅうり ごぼう えだまめ	しょうゆ さけ みりん こしょう トーバンジャン	673 876	28.5 36.1	
23	水	むぎごはん	つぼんじる さばのごまみそに	ぎゅうにゅう	こめ	だいこん	だしこんぶ	543	21.3	1年間給食はいかがでしたか？食べられることに感謝の気持ちを持ち、体の健康や成長を考え、これからもバランス良く食べましょう。
			つぼんじる さばのごまみそに	とりにく ちくわ さばのごまみそに	むぎ こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	636 766	23.7 27.8	

★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！


