



# 3月 こんだてひょう



令和4年度

七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)		
1	すい	ビビンバ (麦ごはん)		中華風かき玉スープ ビビンバの肉 ビビンバの野菜	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ にんにく しいたけ こまつな もやし	666 25.8	
2	もく	ハムチーズロール		冬野菜のクリーム煮 マカロニサラダ	しょくパン さといも バター マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ハム	だいこん にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	638 30.0	
<b>ひなまつり給食</b>									
3	きん	ちらし寿司		うずらの卵のすまし汁 鶏の唐揚げ 加加きゅうり	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま ひなあられ	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ わかめ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん ごぼう れんこん ねぎ しいたけ たけのこ きぬさや きゅうり たまねぎ えのきたけ にんにく	682 26.4	
6	げつ	麦ごはん		豚汁 さばの煮付け 昆布あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそだし (いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし きゅうり	660 30.8	
7	か	ミルクパン		ミネストローネ かぼちゃフライ ツナサラダ	ミルクパン じゃがいも オリーブゆ あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん こまつな トマト かぼちゃフライ にんにく キャベツ きゅうり	650 22.0	
8	すい	麦ごはん		親子煮 レタスと揚げごぼうのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ たまご だし (かつおぶし)	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう レタス	641 24.9	
9	もく	チキンピラフ		野菜スープ 豆腐グラタン じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ さとう バター アーモンド オリーブゆ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ちりめん とうふ	たまねぎ はくさい えだまめ トマト にんじん だいこん こまつな えだまめ キャベツ きゅうり にんにく	621 29.4	
10	きん	<b>そうべつえんそく</b> <b>おにぎり・すいとう</b> を持ってきてください おかずは給食で準備します							
13	げつ	麦ごはん		白玉汁 豚肉の生姜焼き うまかってん	こめ むぎ しらたまだんご さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うまかってん ぶたにく だし (かつおぶし・こんぶ)	しいたけ にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ キャベツ しょうが	671 27.7	
14	か	食パン		きのこスパゲティ キャベツとりんごのサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン スパゲティ バター さとう あぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん しいたけ りんご ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	642 23.2	
15	すい	麦ごはん		豆腐とチンゲン菜のスープ 鶏のピリ辛焼き 大根サラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく ハム	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ にんにく だいこん ブロッコリー	642 27.7	
16	もく	セルフバーガー (丸パン)		コーンスープ ハンバーグのケチャップソース キャベツのマスタードサラダ	まるパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク ハンバーグ ハム	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり	626 26.0	
<b>ふるさとくまさんデー ～阿蘇地域～</b>									
17	きん	高菜めし		だご汁 アスパラのごまだれ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ しらたまこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげだし (いりこ) たまご	たかなづけ にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ グリーンアスパラ キャベツ	645 23.5	
20	げつ	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 焼きししゃも たけのこの酢味噌あえ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや たけのこ ブロッコリー	639 25.2	
<b>おいおい給食</b>									
22	すい	鮭ごはん		すまし汁 えびフライ・菜の花あえ お祝いケーキ	こめ むぎ あぶら さとう ケーキ	さけ ぎゅうにゅう とうふ だし (かつおぶし・こんぶ) えびフライ たまご わかめ	えだまめ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそうなのはな キャベツ	685 27.9	
24	きん	カレーライス (麦ごはん)		カレールウ 豆とれんこんのサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご しょうが れんこん	701 23.7	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります