

2024年

3月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーの もとなるもの	おもにからだを作るも となるもの	おもにからだのちょうしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
ひな祭り給食										
1	金	○	五色ごはん	麩のすまし汁	こめむぎ	ぎゅうにゅう	ひろしまな たまねぎ にんじん	小	672	25
				あじゴマフライ 菜の花あえ ひなあられ	あぶら ノンエッグマヨ あられ	あじゴマフライ ツナ とうふ	ねぎ なのはな キャベツ しそ きゅうり だいこんば きょうな	中	811	29.8
卒業お祝い給食										
4	月	○	ちらし寿司	あおさ汁 ケーキ	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん しいたけ にんにく	小	745	29.7
				鶏のからあげ ブロッコリーとツナのサラダ	あぶら ノンエッグマヨ ケーキ	とうふ たまご ツナ とりにく あおさ	きぬさや えのき ブロッコリー レモン キャベツ たまねぎ コーン	中	882	35
5	火	○	麦ごはん	すき焼き風煮	こめむぎ きょうかまい	ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん	小	609	23.7
				梅サラダ 手作りふりかけ	こんにやく あぶらアーモンド ごま さとう	ぎゅうにく あつあげ いりこ こんぶ わかめ	ねぎ キャベツ はくさい きゅうり	中	772	28.3
6	水	○	ミルクパン	クリームシチュー	ミルクパン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	小	659	31.8
				ホキのピザソース焼き きなこ豆	でんぶん きなこ さとう じゃがいも あぶら	チーズ だいす ホキ とりにく	コーン ビーマン グリーンピース しめじ	中	812	38.7
第二小：リクエスト										
7	木	○	麦ごはん	なんかんあげ丼	こめむぎ きょうかまい	ぎゅうにゅう なんかんあげ	たまねぎ にんじん	小	693	25.2
				きびなごカリカリフライ ポテトサラダ	でんぶん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨ	とりにく ハム たまご きびなごカリカリフライ	しいたけ	中		給食はありません
中学校：リクエスト										
8	金	○	麦ごはん	節そうめんのみそ汁	こめむぎ きょうかまい	ぎゅうにゅう みそ	にんじん えのき	小	762	22.8
				タンドリーチキン 大学芋 コアコア	ふしそうめん さつまいも ごま あぶら さとう	とうふ とりにく わかめ なんかんあげ ヨーグルト	ねぎ にんにく	中	998	28.6
命の日：防災給食										
11	月	○	救急カレー	野菜スープ	救急カレー	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ほうれんそう	小	560	12.7
				フルーツミックス	じゃがいも カクテルゼリー	ウインナー	コーン りんご ぶどう おうとう はくとう みかん	中	736	14.9
第一小：リクエスト										
12	火	○	麦ごはん	ポトフ	こめむぎ きょうかまい	ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん	小	686	25.7
				ヒレカツ ごまネーズ和え	じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨ	とりにく ヒレカツ ウインナー ちくわ	アスパラガス キャベツ いんげん きりぼしだいこん	中	901	33.1
13	水	○	ナン	キーマカレー	ナン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン	小	628	26.6
				ハムレンコンサラダ いちご	ノンエッグマヨ ごま あぶら バター	ふたにく ぎゅうにく だいす ハム みそ	にんにく れんこん きゅうり いちご	中	779	32.5
第三小：リクエスト										
14	木	○	キムタクご飯	けんちん汁	こめむぎ	ぎゅうにゅう	キムチ たくあん えだまめ	小	646	21
				バリバリ春巻き ミニとまと	こんにやく あぶら ごま	ふたにく とうふ バリバリはるまき	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ ミニとまと	中	822	25.5
15	金	○	麦ごはん	豚汁	こめむぎ きょうかまい	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん	小	624	27.4
				ホッケの照り焼き ミモザサラダ	さといも あぶら	なんかんあげ ホッケのてりやき みそ ハム たまご	しいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	中	797	33.4
くまさんデー阿蘇地区										
18	月	○	高菜ごはん	だご汁	こめ きょうかまい	ぎゅうにゅう みそ	たかなづけ しいたけ にんじん	小	625	26.2
				ホキの田楽風 ほうれん草のゴマ和え	あぶら しくらめん ごま さとう	なんかんあげ ホキ ちりめん とりにく	ごぼう はくさい ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	中	791	31.9
19	火	○	チキンライス	コンソメスープ	こめむぎ きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	小	751	25.5
				ハンバーグ 豆乳プリンタルト マカロニサラダ	なんかんあげ じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨ タルト	ひよこめめ ハンバーグ とりにく ハム	キャベツ しめじ コーン きゅうり みかん	中	940	31.5

* 物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。

* 3月は、各小学校、「給食の提供がない日」があります。献立表には記載しておりませんので、ご確認ください。
第一小学校：8日、第二小学校：8日・14日・15日、第三小学校：5日・6日・12日、第四小学校：1日です。