

れいわねんがつ
令和7年3月 きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校

3月

こんげつのもくひょう
今月の目標 ☆1年間の反省☆ マナーや食事、準備や片付けについてふり返ってみましょう



| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいようりょう |
|----|----|--|--------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|----------|
| | | | | | きいろ | あか | みどり | |
| 3 | げつ | ★たこめし | 牛乳 | ごまあえ たまねぎの味噌汁 フルーツムース | ごまあえ 米 ごま 砂糖 | 牛乳 たこ 厚揚げ 昆布 のり 厚揚げ 味噌 煮干し ムース | にんじん もやし ほうれん草 キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ | 646 24.7 |
| 4 | か | ミルクパン | 牛乳 | スパゲティーミートソース ごまじゃこサラダ | パン スパゲティー 油 ごま 砂糖 サラダ油 | 牛乳 牛肉 豚肉 ちりめん | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり トマトピューレ | 698 29.1 |
| 5 | すい | むぎ麦ごはん | 牛乳 | がんものうま煮 白菜のうすくず汁 | 米 麦 砂糖 油 でんぶん | 牛乳 鶏肉 がんもどき かつお節 | 大根 たまねぎ にんじん いんげん 生姜 白菜 えのき茸 しいたけ カリフラワー 小松菜 | 634 26.5 |
| 6 | もく | ★あげパン | 牛乳 | タイピーエン バンバンジー | パン 油 砂糖 春雨 | 牛乳 黄粉 豚肉 うずら卵 いか 鶏肉 | たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり 大根 | 621 29.3 |
| 7 | きん | むぎ麦ごはん | 牛乳 | さかな魚のバーベキューソース キャベツのごまあえ 春のっ佩汁 | 米 麦 砂糖 ごま じゃがいも でんぶん こんにゃく | 牛乳 魚切り身 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ かつお節 | ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし にんじん 大根 | 634 27.2 |
| 10 | げつ | えだまめこんぶ枝豆昆布ごはん | 牛乳 | かみかみサラダ だご汁 | 米 ごま 砂糖 オリーブ油 里芋 小麦粉 | 牛乳 昆布 さきいか 鶏肉 厚揚げ かつお節 | 枝豆 ごぼう きゅうり にんじん 大根 ねぎ | 624 22.1 |
| 11 | か | ★手作りメロンパン | 牛乳 | ラビオリースープ コンビネーションサラダ | パン生地 マーガリン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 オリーブ油 | 牛乳 卵 ベーコン ウインナー ラビオリ いか まぐろフレーク | たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 きゅうり | 719 26.1 |
| 12 | すい | むぎ麦ごはん | 牛乳 | いわしの梅煮 小松菜とじゃこのそぼろ さつま汁 | 米 麦 ごま 油 さつまいも こんにゃく | 牛乳 いわし ちりめん 豚肉 豆腐 味噌 煮干し | 小松菜 もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ | 655 27.2 |
| 13 | もく | ミルクパン | 牛乳 | ★ポークシチュー かに風味サラダ | パン じゃがいも マーガリン マヨネーズ 砂糖 | 牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ | たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ レタス キャベツ とうもろこし きゅうり | 690 24.6 |
| 14 | きん | わかえんそくべんとうじゆんぶねが お別れ遠足のため、お弁当の準備をお願いします | | | | | | |
| 17 | げつ | キムたくごはん | 牛乳 | ひじきの中華和え スミータン | 米 麦 砂糖 ごま ごま油 でんぶん | 牛乳 豚肉 ひじき ベーコン 卵 | キムチ 生姜 つぼ漬け 大根 きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ねぎ | 605 20.8 |
| 18 | か | ひのくにパン 小6お祝いパン | 牛乳 | ★すき焼きうどん みかんサラダ さつまポテト | パン うどん 麺 砂糖 サラダ油 さつまポテト | 牛乳 鶏肉 厚揚げ | 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ みかん缶 きゅうり キャベツ | 592 32.3 |
| 19 | すい | ★カツカレーライス 小6お祝い給食 | 牛乳 | カルシウムサラダ ヨーグルト | 米 麦 じゃがいも カレールウ 油 ピーナツ 砂糖 オリーブ油 | 牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり | 762 26.6 |
| 20 | もく | しゅんぶんひ 春分の日 | | | | | | |
| 21 | きん | 食育の日「上天草」 ぱいにくポーク どん | 牛乳 | じゃがいもの味噌汁 くだもの果物 | 米 油 じゃがいも | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し | にんじん もやし たまねぎ ごぼう ねぎ 生姜 にんにく くだもの果物 | 631 22.2 |
| 24 | げつ | そつぎょうしき 卒業式のため、給食はありません | | | | | | |

※今月の給食回数は13回です。

※献立は、都合により変更することがあります。

※赤字のメニューは、ラッキーにんじんをひいた児童生徒のリクエスト給食です。