

# 令和3年3月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	げつ	白ごはん		すずきの天ぷら 即席漬け白菜 豚汁	米 小麦粉 でんぷん あぶら さといも こんにやく	牛乳 すずき ぶたにく とうふ みそ こんぶ	はくさい きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	655 28.0
2	か	米粉かぼちゃパン		ソースビーフン チップスサラダ	米粉かぼちゃパン ビーフン あぶら ポテトチップス	牛乳 ぶたにく むきえび いか足 ちくわ ハム	たまねぎ にんじん もやし たら キャベツ きくらげ きゅうり	662 24.4
3	すい	麦ごはん		キムチ鍋 茎わかめのきんぴら ひしもち風三色ゼリー	米 麦 うどん麺 こんにやく 砂糖 あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにく	キムチ はくさい もやし たら えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう いんげん かんてん	676 25.6
4	もく	バーガートースト		ポトフ レタスサラダ	食パン パン粉 じゃがいも 砂糖 あぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう 牛乳 ウィンナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ ミルポア レタス きゅうり	595 28.6
8	げつ	麦ごはん		梅肉ポークカツ ごまドレッシング ちりめんだご汁	米 麦 小麦粉 パンこ あぶら 砂糖 薄力粉	牛乳 梅肉ポーク たまご とうふ あげ ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ はくさい	725 28.2
9	か	手作りメロンパン		ブラウンシチュー シーザーサラダ	パンきじ バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも マーガリン あぶら	たまご 牛乳 ぎゅうにく ハム ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン トマトジュース きゅうり キャベツ	643 22.9
10	すい	麦ごはん		肉じゃが ほうれん草ごまあえ 一食納豆	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 あぶら ごま	牛乳 ぎゅうにく 厚揚げ 納豆	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう もやし	691 28.4
11	もく	ミルクパン		ちりめんパスタ ツナサラダ 手作りメロンパン減	ミルクパン スパゲッティ マーガリン オリーブゆ あぶら 砂糖	牛乳 ベーコン ちりめん あさり ハム ツナ	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく とうがらし きゅうり キャベツ	637 26.5
<b>6年卒業バイキング</b>								
12	きん	キムチごはん		いわしの生姜煮 ピーナツあえ 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖 ごま あぶら ピーナツ	ぶたにく 牛乳 いわし生姜煮 ハム とうふ わかめ あげ みそ	キムチ しょうが キャベツ ねぎ きゅうり コーン えのきたけ だいこん	690 28.4
15	げつ	白ごはん		龍砲巻き かつおあえキャベツ かきたま汁	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 あぶら でんぷん	牛乳 ちくわ とうふ たまご ちりめん かつおぶし かまぼこ	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり ほうれんそう	699 25.7
16	か	米粉パン		ミックスうどん 和風サラダ	米粉パン うどん麺 砂糖 あぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく あげ かつおぶし とうふ 枝豆	たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが きゅうり ほうれんそう	575 24.6
17	すい	麦ごはん		上天草ちゃんこ鍋 ブロッコリーあえ	米 麦 うどん麺 砂糖	牛乳 このしろ はも 梅肉ポーク とうふ ハム	しょうが はくさい ごぼう ねぎ えのきたけ にんじん しいたけ ブロッコリー きゅうり	680 30.8
18	もく	フレンチトースト		クリームシチュー オレンジサラダ	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 オリーブゆ	たまご ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ とうふ ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース コーン レタス きゅうり キャベツ	619 23.9
19	きん	大豆の香味ごはん		多菜包子(タサイバ) <small>餃子</small> 中華きゅうり わかめスープ	米 砂糖 あぶら ごま ごまあぶら	大豆 ぶたにく 牛乳 タサイバ <small>餃子</small> ちくわ わかめ かまぼこ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん エリンギ きゅうり たまねぎ	659 21.5
22	げつ	ビーフカレーライ ス		スナップサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 あぶら	ぎゅうにく 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース えんどう キャベツ きゅうり	684 21.2
23	か	コッペパン		コーンポタージュ 五色炒め いちごクレープ	コッペパン じゃがいも あぶら マーガリン クレープ	牛乳 ベーコン ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ コーン えんどう	648 19.9

### 卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、充実した中学校生活にするためには、やはり健康な体作りが第一です。給食の量も増えるのでしっかり食べてください！  
中3のみなさんは学校給食も卒業です。小中9年間食べた大好きな給食メニューや、いろいろなテーマ給食(中体連応援、受験応援、郷土料理、テーブルマナー、バイキングetc)を忘れず、食べものを大切にする気持ちを持ち続けてください。

※今年度の小6、中3のバイキング給食は感染症予防のため、ピュッフェ形式ではなく、事前にタブレット上でバイキングを行い、予約したものをお弁当箱に詰めて提供します。



### ☆今月の手作り☆

- 3(水) ひしもちゼリー
- 4(木) バーガートースト
- 8(月) だご汁のだご、ポークカツ
- 9(火) 11(木) メロンパン
- 13(金) だご汁の団子
- 15(月) 龍砲巻き
- 18(木) シチューの栲杖トースト

