



3月 こんだてひょう



令和3年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (パージュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

| ひょう | 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 | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | |
| 1 | か 米粉入り人参パン | | ○肉うどん ◆ごぼうサラダ 黒糖ビーンズ | こめこいりにんじんパン さとう うどん あぶら アーモンド カシューナッツ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりこ かまぼこだし (いりこ) とりにく こくとうビーンズ | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり | 606 27.3 |
| 2 | すい ●麦ごはん | | ○高野豆腐の卵とじ ◆焼きししゃも ◆キャベツの甘酢あえ | こめ むぎ しらたき さとう | ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどらふ ししゃも | にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり | 604 25.9 |
| 3 | もく ひなまつり給食 ●ちらし寿司 | | ○豆腐汁 ◆菜の花あえ ひなゼリー | こめ さとう あぶら ひなゼリー | ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (かつおぶし・こんぶ) わかめ たまご | 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 えのきたけ たまねぎ なのはな キャベツ ほうれんそう | 625 22.2 |
| 4 | きん ●赤飯 | | ○三色つみれ汁 ◆鶏の唐揚げ ◆ひじきあえ | こめ ごま でんぷん こむぎこ あぶら もちこめ | あずき ぎゅうにゅう つみれ だし (かつおぶし・こんぶ) とりにく しそひじき | たまねぎ えのきたけ しいたけ はくさい にんじん キャベツ にんにく きゅうり | 638 25.8 |
| 7 | げつ 馬そぼろ丼 (●麦ごはん) | | ○のっぺい汁 ◆馬そぼろ丼の具 ◆りんご | こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし (かつおぶし・こんぶ) ばにく だいす たまご | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ えだまめ りんご | 643 27.7 |
| 8 | か 食パン | | ○タイピーエン ◆シューマイ ◆中華あえ・みかんジャム | しょくパン はるさめ ごまあぶら ごま あぶら さとう みかんジャム | ぎゅうにゅう うずらたまご いか ぶたにく シューマイ ちりめん | にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ もやし しょうが だいこん なら | 604 26.8 |
| 9 | すい ●麦ごはん | | ○みそ汁 ◆さばの煮つけ ◆梅あえ | こめ むぎ さとう | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそだし (いりこ) さば かつおぶし | えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねりうめ | 641 28.6 |
| 10 | もく セルフドッグ (コッペパン) | | ○クリーム煮 ◆ウインナー ◆キャロットラペ | コッペパン さとう マカロニバター あぶら オリーブゆ パンこ | ウインナー ぎゅうにゅう チーズ とりにく しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム | はくさい しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり | 692 29.7 |
| 11 | きん ビビンバ (■麦ごはん) | | ○豆腐とわかめのスープ ■ビビンバの肉 ■ビビンバのナムル | こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう とうふ わかめ ベーコン ぎゅうにく みそ | チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ にんにく しいたけ こまつな もやし | 619 23.4 |
| 14 | げつ ●麦ごはん | | ○肉と野菜の旨煮 ◆いかの酢味噌あえ ●手作りカル鉄ふりかけ | こめ むぎ さとも こんにやく さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく いか てんぷら わかめ みそ しらす ひじき かつおぶし | にんじん れんこん たけのこ ごぼう たまねぎ きぬさや しそ きゅうり | 604 25.1 |
| 15 | か ミルクパン | | ○スパゲティナポリタン ◆大根サラダ ★座禅豆 | ミルクパン スパゲティ あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ さとう くらざとう | ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー だいす こんぶ | たまねぎ にんじん ピーマン しめじ だいこん ブロッコリー | 673 28.1 |
| 16 | すい ●麦ごはん | | ○豚汁 ◆魚のﾊﾞｰﾊﾞ ｷｰｰｽかけ ◆ほうれん草のアーモンドあえ | こめ むぎ さとも こんにやく あぶら でんぷん ごま さとう アーモンド こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそだし (いりこ) ホキ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ りんご もやし ほうれんそう | 645 28.4 |
| 17 | もく 我が家のナツ ｶﾙｰ (■麦ごはん) | | ■J-入りピ-ｶﾙｰﾙ ◆心がホッとする フルーツポンチ | みふねしょうのこめ むぎ じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう ぎゅうにく | たまねぎ にんじん コーン にんにく りんご パナナ みかん いちご チェリー | 714 23.9 |
| 18 | きん ふるさとくまさんデー ～阿蘇地域～ ●高菜めし | | ○だご汁 ◆干草焼 ◆ミニトマト | こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ しらたまご あぶら | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげだし (いりこ) ちくさやき | たかな にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ ミニトマト | 627 22.1 |
| 22 | か 卒業・進級お祝い給食 ●三色ごはん | | ○はんぺん汁 ◆えびフライ ◆紅白なます・お祝いケーキ | こめ むぎ あぶら さとう ケーキ | たまご さけ ぎゅうにゅう はんぺん とうふ ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ) えびフライ | えだまめ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ だいこん | 601 26.4 |

※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

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉をいただきます。今月は7(月)の「馬そぼろ丼」に使います。しっかり味わい感謝して食べましょう。

