



# 献立予定表

にしはらそんりつ やまにしししょうがっこう  
西原村立山西小学校

ひ	ょう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう		ちゅうちく 注目してほしい 食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	きん	カレーライス		トンカツ キャベツとりんごのサラダ	こめ 麦 でんぷん むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ りんご	643	24.2	トンカツ
☆ 3月3日「ひなまつり」メニュー ☆										
4	げつ	ちらしずし		はるさめのすまし汁 な 菜の花あえ	こめ 麦 さとう 緑豆春雨 ごま ピーナッツ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ わかめ かつお・こんぶだし	にんじん れんこん たけのこ しいたけ ねぎ えだまめ なのはな ほうれんそう キャベツ コーン	559	19.3	ひなまつり
5	か	あげパン		キャベツのポトフ き 切り干し大根のごまネーズ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう きなこ ちくわ とり肉	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり き 切り干し大根 ごぼう	592	22.8	春キャベツ
6	すい	麦ごはん		ちくせんに 筑前煮 いとかんてん すのもの 糸寒天の酢の物 なっとう	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とり肉 なっとう わかめ	れんこん たけのこ ごぼう にんじん いんげん しいたけ 糸寒天 きゅうり	578	24.8	筑前煮
7	もく	麦ごはん		さばの香味焼き つぶつぶ白和え はる やさい 春 野菜のみそしる	こめ 麦 さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とうふ いりこだし	しょうが にんにく こまつな ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	614	27.2	さば
8	きん	こくとうパン		スパゲティナポリタン チップスサラダ	パン さとう くろざとう スパゲティ あぶら 油 じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじピーマン キャベツ トマト きゅうり	611	21.6	スパゲティ
☆ 山西小学校 6年2組さんが考えた献立 ☆										
11	げつ	キムタクごはん		たまごスープ ブロッコリーとじゃこのサラダ	こめ ごまあぶら はるさめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶた肉 しらす えだまめ 卵 ベーコン たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ブロッコリー キャベツ	にんじん ねぎ コーン はくさいキムチ だいこん	563	22.7	6年2組の献立
12	か	しょくパン		クイッテオスープ いわしのトマト煮 えだまめサラダ マーシャルビーンズ	パン あぶら ごまあぶら クイッテオ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 だいず いわし	にんじん たまねぎ もやし きくらげ えだまめ トマト ねぎ きゅうり キャベツ	605	27.3	クイッテオ
13	すい	ハヤシライス		ビーンズサラダ フルーツミックス	こめ 麦 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆 チーズ ツナ 金時豆 大福豆 きゅうり キャベツ コーン みかん 黄桃 パイン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト	663	22.0	まめ
☆ ふるさとくまさんデー「荒尾・玉名」 ☆										
14	もく	麦ごはん		なんかんに 南関 煮しめ もやしの海苔あえ ししゃものフライ	こめ 麦 薄力粉 さといもこんにゃく さとう あぶら	牛乳 ししゃも あぶらあげ とり肉 さつまあげ のり	かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし キャベツ	627	27.1	ふるさとくまさんデー
15	きん	背割りコッパン		チリコンカン きのことベーコンのスープ	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン 大豆 牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん トマト ピーマン にんにく はくさい チンゲンサイ コーン しめじ しょうが	587	24.4	チリコンカン
☆ 山西小学校 6年1組さんが考えた献立 ☆										
18	げつ	麦ごはん		かきたま汁 とりのからあげ きゅうりとワカメの酢の物	こめ 麦 でんぷん あぶら はくりきこ ごま さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ たまご とうふ とり肉 かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	622	26.3	6年1組の献立
19	か	コッパン		コーンクリームスープ ナッツサラダ	パン じゃがいも バター ピーナッツ あぶら	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ クリーム	たまねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり キャベツ	564	21.5	パン
21	もく	赤飯		さかな ほうごんや 魚の黄金焼き はんぺんいりすまし汁 ごまあえ おいわいケーキ	こめ ごま はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう あすき わかめ ホキ はんぺん とうふ とうじゅう 豆乳いちごクリーム かつお・こんぶだし	コーン たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ こまつな しいたけ	691	27.6	赤飯

※献立は予定です。変更する場合がありますご了承ください。