



こんだて よていひょう
献立予定表

にしはらそんりつ やまにし しょうがっこう
西原村立山西小学校

| 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 エネルギー (kcal) | たんぱく しつ(g) | ちうもく 注目してほしい しょくせい りょうり 食材・料理 |
|---|----|-------|------------|-----|-----------|------------|----------------|----------------------------|---------------|--|
| | | | | | きいろ | あか | みどり | | | |
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやはねになる | からだのちょうしをととのえる | | | |

☆ 3月3日 「ひなまつり」メニュー ☆

| | | | | | | | | | | |
|---|----|--------|----|--|--------------------------------------|---|--|-----|------|---------|
| 3 | げつ | ちらしずし | 牛乳 | はるさめ 春雨のすまし汁 なあ 菜の花和え てづくり 手作り桃ゼリー | ごめ さとう もち米 はるさめ | ぎゅうにゅう 牛乳 たまご とうふ わかめ かまぼこ オーシャンキング かつお・こんぶだし | にんじん れんこん えだまめ たけのこ しいたけ たまねぎ 桃 寒天 コーンキャベツ ほうれん草 菜の花 | 582 | 20.6 | ひなまつり |
| 4 | か | ミルクパン | 牛乳 | ごもく 五目うどん だいがくいも 大学芋 | パン うどん 麺 あぶら さつまいも さとう ごま みずあめ | ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ とりにく あぶらあげ かつお・こんぶだし | にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ | 624 | 21.9 | パン |
| 5 | すい | カレーライス | 牛乳 | フレンチサラダ フルーツポンチ | ごめ 麦 じゃがいも あぶら さとう 白玉もち | ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ゼリー(豆乳) | たまねぎ にんじん ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ みかん 寒天 パイン 黄桃 ゼリー(りんご・ぶどう・もも) | 601 | 17.1 | フルーツポンチ |

☆ 山西小学校 6年2組5班のみなさんが考えた献立 ☆

| | | | | | | | | | | |
|----|----|--------|----|---|---|---|---|-----|------|--------------------------------|
| 6 | もく | 高菜飯 | 牛乳 | わかめスープ さかな 魚の黄金やき カリカリキュウリ | ごめ 麦 ごま さとう ごま油 | ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ しらす とうふ ホキ わかめ かつお・こんぶだし | にんじん たまねぎ たかな ねぎ しいたけ コーン きゅうり キャベツ しょうが | 596 | 25.8 | 山西小学校 6年2組5班のみなさんが 考えた献立 |
| 7 | きん | こくとうパン | 牛乳 | 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 じゃがいも ごまあぶら | 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 ほうれんそう | 611 | 21.6 | スパゲティ |
| 10 | げつ | 中華おこわ | 牛乳 | たまご 卵スープ もやしとひじきのスタミナ和え | ごめ もち米 あぶら ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも でんぶん さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 にく しらす たまご ハム ひじき ベーコン | しいたけ えだまめ ねぎ にんにく たけのこ にんじん もやし たまねぎ キャベツ | 618 | 22.9 | もやしとひじきの あ スタミナ和え |
| 11 | か | あげパン | 牛乳 | キャベツのポトフ 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 牛乳 きなこ ちくわ とりにく | にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり きり干し大根 ごぼう | 588 | 22.8 | はる 春キャベツ |
| 12 | すい | むぎごはん | 牛乳 | だいすの五目煮 いと 糸かんてんの酢の物 なっとう | ごめ 麦 さとう こんにゃく じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 さつまあげ わかめ とりにく くきわかめ なっとう | ごぼう キャベツ にんじん きゅうり いと 糸かんてん | 631 | 28.5 | まめ |
| 13 | もく | むぎごはん | 牛乳 | 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 | ごめ 麦 さとう こんにゃく ごま | ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ さば いりこだし | しょうが にんにくたまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが | 612 | 28.3 | さば |
| 14 | きん | まるパン | 牛乳 | さつまいものクリームスープ ゴママヨサラダ 枝豆とうふのミンチカツ | パン さつまいも バター ごま こめこ | ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ツナ とうふ チーズ クリーム | たまねぎ にんじん えだまめ コーン | 639 | 28.4 | えだまめ |

☆ ふるさとくさんデー 「荒尾・玉名」 ☆

| | | | | | | | | | | |
|----|----|--------|----|--|--------------------------------|--|---|-----|------|-------------|
| 17 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | なんかんに 南関煮しめ のり もやしの海苔あえ ししゃものフライ | ごめ 麦 さとう あぶら じゃがいも こんにゃく | ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも あぶらあげ のり とりにく さつまあげ くきわかめ | かばちゃ にんじん たまねぎ もやし キャベツ | 629 | 27.4 | ふるさとくさんデー |
| 18 | か | じく 食パン | 牛乳 | チリコンカン きのことベーコンのスープ フルーツのクリームあえ | パン さとう あぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン 大豆 にく にんじん ヨーグルト クリーム | たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト コーン シメジ しょうが みかん 黄桃 パイン レモン | 591 | 23.7 | フルーツのクリームあえ |

☆ 山西小学校 6年1組1班のみなさんが考えた献立 ☆

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|--|---|---|---|-----|------|--------------------------------|
| 19 | すい | 赤飯 | 牛乳 | とりのからあげ とうふの味噌汁 しゅんやさい 旬野菜のごまあえ いわ お祝いケーキ | ごめ もち米 ごま でんぶん はるさめ だいす さとう 米粉 | ぎゅうにゅう 牛乳 あずき わかめ とりにく はんぺん とうふ とうにゅう 豆乳クリーム かつお・こんぶだし | にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ いちご なめこ アスパラガス | 672 | 21.8 | 山西小学校 6年2組1班のみなさんが 考えた献立 |
|----|----|----|----|--|---|---|---|-----|------|--------------------------------|

☆ 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。
☆ オーシャンキングは、かにかまぼこのような食材ですが「かに」成分は含まれません。