

3月 献立予定表



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(%)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
2	げつ	むぎごはん		とうふのみそ汁 さかなのホイルむし キャベツのあまずあえ	こめ ごま むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホキ わかめ	こまつな えのきたまねぎ しめじ にんじん キャベツ	580	25.8	さかなのホイルむし
ひなまつりメニュー										
3	か	ちらしずし		はるさめのすまし汁 なのはなあえ ひなあられ	こめ さとう はるさめ ひなあられ	とうふ わかめ こんぶ きんしたまご ぎゅうにゅう かにかま かまぼこ かつおぶし	にんじん れんこん コーン たけのこ しいたけ キャベツ えだまめ たまねぎ ほうれんそう なのはな	599	21.7	ひなまつり
★山西小学校 6年1組 2班のみなさんが考えたメニュー★										
4	すい	キムタクごはん		わかめスープ カリカリきゅうり とうじゅう 豆乳プリンタルト	こめ ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく かまぼこ えだまめ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし わかめ	にんじん ねぎ しょうが キムチ たくあん たまねぎ きゅうり	577	22.0	山西小6年1組が考えたこんだて
★河原小学校 6年生が考えたメニュー★										
5	もく	むぎごはん		すきやき風煮 ほうれんそうのおひたし きなこだんご	こめ おふ むぎ こんにやく あぶら さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく かつおぶし きなこ	しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	706	28.6	河原小6年生が考えたこんだて
6	きん	こくとうパン		ナポリタン チップスサラダ	こむぎこ あぶら くろざとう ごまあぶら スパゲティ ポテトチップス	ぎゅうにゅう 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	612	21.6	スパゲッティ
9	げつ	むぎごはん		筑前煮 じゃこあえ のりたまごふりかけ	こめ さといも むぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく しらす 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 キャベツ きゅうり ふりかけ	527	20.8	ちくぜんに
10	か	グルテンフリーパン		クイツテオスープ ミンチカツ プリン	グルテンフリーパン クイツティオ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん りよくともやし きくらげ ねぎ ミチカツレタス	514	18.2	グルテンフリーパン
★山西小学校 6年生2組のみなさんが考えたメニュー★										
11	すい	スタミナ丼		はるさめじる チキンサラ いちご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし ささみ	たまねぎ もやし きやべつ いちご にんじん ピーマン しょうが コーン にんにく はくさい ねぎ しいたけ レタス	626	27.7	山西小6年2組が考えたこんだて
12	もく	ちゅうかふうおこわ		はくさいスープ もやしとにらのごまラー油あえ はるまき	こめ あぶら もち米 ごまあぶら ごま じゃがいも	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう しらす かつおぶし ささみ	しいたけ いら えだまめ たけのこ にんじん はるまき はくさい チンゲンサイ もやし	745	22.8	おこわ
13	きん	ミルクパン		さけとはくさいのクリームシチュー フレンチサラダ エクレア	ミルクパン じゃがいも こめこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ チーズ	はくさい たまねぎ コーン にんじん えだまめ キャベツ きゅうり みかん	627	25.8	さけ
ふるさとくまさんデー「玉名」										
16	げつ	むぎごはん		なんかんにしめ もやしの海苔あえ ししゃも	こめ さとう むぎ こんにやく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく くわわかめ さつまあげ ししゃも のり	かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし キャベツ	592	28.3	ふるさとくまさんデー
17	か	チョコむしパン		きのこスパゲティ にんじんサラダ	ホームケーキミックス バター チョコチップ あぶら スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ ピーマン こまつな にんじん にんにく しめじ えのきたけ エリンギ きゅうり バンカンゼリー	599	21.8	むしばん
18	すい	ビーフカレー		だいこんサラダ バンカンゼリー	こめ ごま むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう ささみ	たまねぎ にんじん バンカンゼリー にんにく しょうが コーン だいこん きゅうり みかん	674	21.7	バンカンゼリー
卒業お祝いメニュー										
19	もく	せきはん		とりのからあげ かきたまじる 西原村旬の和え物・ケーキ	こめ ごま もち米 でんぷん こむぎこ さとう	あずき ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし たまご とうふ こんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ アスパラ キャベツ	695	28.6	お祝いメニュー