

3月 献立表

令和5年度
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					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		
1	きん				 送別遠足 				
4	げつ	むぎごはん		すましじる とうふハンバーグ なのはなあえ	あぶら こめ さとう むぎ じゃがいも すりごま	とうふ とりにく ぶたにく だいたず かまぼこ ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん コーン しょうが ねぎ えのきたけ だいこん なのはな キャベツ	629 25.6	菜の花は2月から3月が旬の野菜です。花が咲く前の柔らかい茎とつぼみの部分を食べます。
5	か	むぎごはん		ちくぜんに いわしのかんろに きゅうりのゆかりあえ	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちくわ	たけのこ もやし ゆかり れんこん だいこん キャベツ にんじん ごぼう しいたけ きゅうり	612 23.3	筑前煮は福岡県の代表的な郷土料理のひとつで、「がめ煮」とも言われます。
6	すい	きのこスープ		ミートスパゲティ シュークリーム	パン スパゲティ あぶら シュークリーム	ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたず チーズ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん にんにく マッシュルーム	710 25.9	6年2組のリクエスト給食です。きのこスープは横島小学校で大人気のメニューです。6年2組のみなさんありがとうございました！
7	もく	むぎごはん		はるキャベツのみそしる とりのなんぶやき ピーナツあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ピーナツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ こまつな にんじん もやし	623 25.1	今日のみそ汁には今が旬の春キャベツが入っています。旬の食材をたくさん食べましょう。
8	きん	むぎごはん		ちゅうかスープ ピピンパ りんご	こめ むぎ ごま はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ りんご もやし チンゲンサイ しいたけ	616 22.4	牛乳には骨や歯に必要なカルシウムがたくさん入っています。残さず飲みましょう。
11	げつ	むぎごはん		うまに ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう さつまあげ あおのり とりにく あつあげ わかめ えだまめ ちくわ ちりめん	たけのこ にんじん しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	690 27.4	切干大根は、大根を細長く切り、天日干しした保存食の一つです。
12	か	むぎごはん		かきたまじる さけのハーブやき ごしきあえ	こめ むぎ ごま でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さけ たまご	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな きくらげ	597 27.9	「赤、黄、緑、黒、白」の五色がそろった五色和えは見た目もきれいな和え物です。
13	すい	あげパン		やさしいスープ オムレツ ブロッコリーサラダ	コッペパン きなこ あぶら くろごとう じゃがいも さとう	ぶたにく とりにく ツナ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ コーン ブロッコリー	670 26.3	ブロッコリーは野菜の中でも栄養が豊富です。茎の部分もおいしいので食べてみてください。
14	もく	キムたくごはん		ミネストローネ とりのからあげ ポテトサラダ	こめ むぎ ごま じゃがいも すりごま あぶら ごまあぶら マカロニ でんぶん マヨネーズ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	はくさいキムチ きゅうり レモン たくあんづけ たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	734 25.6	6年1組のリクエスト給食です。キムたくご飯は人気がありますね。6年1組のみなさんありがとうございました！
15	きん	ざっこごはん		すきやき だいこんサラダ ミニトマト	こめ ざっこく こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく ぶたにく ツナ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり トマト だいこん	607 24.7	雑穀米には食物繊維が多く含まれているので、お腹の調子を整える効果があります。
18	げつ	むぎごはん		マーボーあつあげ にんじんシュウマイ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ピーナツ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ コーン もやし にんじん こまつな	695 27.0	厚揚げの材料である大豆は、たんぱく質を多く含むため「畑のお肉」とも呼ばれています。
19	か	たかなごはん		だごじる きびなごカリカリフライ ひじきあえ	こめ むぎ ごま こめこ あぶら さといも さとう こむぎこ	ちりめん ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく きびなご ひじき	たかなづけ ごぼう ねぎ コーン だいこん キャベツ こまつな にんじん しいたけ こまつな	634 23.6	ふるさとくまさんデーです。今月は阿蘇地方の郷土料理や特産物を紹介します。
21	もく	むぎごはん		カレー とんかつ・まめサラダ おいおいケーキ	こめ むぎ あぶら じゃがいも いちごケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	790 22.1	お祝い献立です。6年生はいよいよ卒業ですね。中学校でもがんばってください！！

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。