

3 月 分 学 校 給 食 献 立 表

○ 小松島産の食材

令和3年

| 日 曜 | 献 立 名 | 食 品 名 | | | 熱量 kcal |
|------|---|--|---|--|---------|
| | | 血やきん肉やほねをつくる(赤) | ねつやカのものになる(黄) | 体のちょうしをととのえる(緑) | |
| 1 月 | (ごはん) ルーローハン ちゅうかスープ | ぶたにく うすらたまご ベーコン わかめ ぎゅうにゅう | あぶら さとう でんぷん はるさめ こめ | しょうが にんにく にんじん こまつな たまねぎ コーン ねぎ | 691 |
| 2 火 | ごはん じゃがいものうまに ひじきのすだちずあえ | とりにく ひじき ちくわ ちりめん ぎゅうにゅう | じゃがいも さとう あぶら こめ | にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん しょうが きゅうり すだちず | 595 |
| 3 水 | こめこ コッペパン たちうおのフライ ソース ポイルキャベツ ひなあられ ABCマカロニスープ | たちうおのフライ ぶたにく ぎゅうにゅう | あぶら マカロニ こめコパン ひなあられ | キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ こまつな | 651 |
| 4 木 | ごはん ごもくあつやきたまご ゆかりあえ だいちずいりきんびら | たまご ぎゅうにく だいず さつまあげ ぎゅうにゅう | こまあぶら さとう こま こめ | きゅうり ゆかり ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん | 629 |
| 5 金 | こめこ コッペパン ビーフシチュー コールスローサラダ | ぎゅうにく えだまめ ハム ぎゅうにゅう | じゃがいも こむぎこ バター あぶら こめコパン | たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン | 635 |
| 8 月 | ごはん ぶたにくとこんにゃくのみそに ごまあえ しそひじき | ぶたにく ちくわ えだまめ みそ しそひじき ぎゅうにゅう | じゃがいも あぶら さとう こま | こんにゃく にんじん ごぼう しょうが キャベツ こまつな | 655 |
| 9 火 | チキンライ ス からあげ ミントマト みだくさんスープ あおりんごゼリー | とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう | でんぷん こめ あぶら ゼリー | しょうが にんにく ミントマト キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな ほししいだけ | 668 |
| 10 水 | こかた こめこ コッペパン スープスバゲティ やさしいサラダ チョコだいずペースト | ベーコン えだまめ ぎゅうにゅう | スバゲティ なまクリーム あぶら チョコだいずペースト こめコパン | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン | 671 |
| 11 木 | ごはん さけとえだまめのごまからめ さわにわん | さけ えだまめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | でんぷん あぶら こま さとう こめ | しょうが こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ほししいだけ ねぎ | 652 |
| 12 金 | こめこ コッペパン とうふとえびのチリソース ポークしゅうまい | とうふ えび ポークしゅうまい ぎゅうにゅう | あぶら さとう でんぷん こめコパン | きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが | 571 |
| 15 月 | (ごはん) チキンカレー げんきサラダ ふくじんづけ | とりにく えだまめ スキムミルク ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう | じゃがいも あぶら カレールウ さとう こめ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン ゆずす ふくじんづけ | 673 |
| 16 火 | ごはん さばのごまごろもやき きゅうりのかおりづけ とうふのすましじる こくとうビーンズ | さばのごまごろもやき とうふ わかめ こくとうビーンズ ぎゅうにゅう | さとう こまあぶら こめ | きゅうり にんじん はくさい えのきだけ こまつな ねぎ | 604 |
| 17 水 | こめこ コッペパン チリコンカン ごぼうサラダ いちごシュークリーム | ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう | あぶら さとう ドレッシング いちごシュークリーム こめコパン | にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレ ごぼう きゅうり コーン | 704 |
| 19 金 | こめこ アップルパ ン タコのマリネ ほうれんそうとたまごのスープ | タコ ベーコン たまご わかめ ぎゅうにゅう | こむぎこ こめこ でんぷん あぶら さとう こめこアップルパン | たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう | 576 |
| 22 月 | ごはん あつあげのちゅうかふうに パンパンジー | あつあげ ぶたにく えだまめ ささみ ぎゅうにゅう | あぶら でんぷん ドレッシング こめ | たまねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ にんにく しょうが きゅうり コーン | 663 |
| 23 火 | ごはん しゃきしゃきメンチカツ ポイルキャベツ クチャップソース みそしる | ぎゅうにく ぶたにく たまご ちくわ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう | こむぎこ パンこ あぶら こめ | れんこん たまねぎ しいだけ キャベツ にんじん だいこん ねぎ | 679 |

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※19日は、「食育の日」の献立になっています。