



学校給食こんだて表



令和5年3月

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●＝主食 ○＝おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			あか		みどり		き		
1 (水)	☆ひなまつりのこんだて☆ ●ちらしずし ○ぶりのてりやき ○なのはなのごまあえ ○はまぐりのおすいもの ○ひなあられ	☆	たまご とりにく ぶりとうふ はまぐり	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	きぬさや なのはな にんじん ねぎ	しいたけ もやし キャベツ エノキ	こめ さとう ひなあられ	ごま	615
2 (木)	●メロンパン ○はながたとうふバーグ アップルソース ○アスパラソテー ○やさいスープ	☆	ウインナー とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん こまつな	りんご もやし コーン たまねぎ	メロンパン さとう じゃがいも	オリーブゆ バター	743
3 (金)	☆中3卒業お祝いリクエスト給食☆ ●キムたくごはん ○あげぎょうざ（1こ） ○やさいのレモンあえ ○はなふりいかきたまじる	☆	ぶたにく ギョウザ たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たけのこ たくあん キムチ ねぎ もやし キャベツ レモン しいたけ	こめ さとう ふ	ごまあぶら あぶら	575
6 (月)	●むぎごはん ○マーボーとうふ ○はるさめのすのもの	☆	みそ とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり	むぎ こめ きょうかまい でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら オリーブゆ	584
7 (火)	☆小6卒業お祝いリクエスト給食☆ ●ミルククレセントロール ○とりにくのあかワインに ○イタリアンサラダ ○かぼちゃのポタージュ	☆	とりにく たまご ハム しろいんげん	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	ブロッコリー あかピーマン かぼちゃ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	ミルクパン でんぶん さとう	あぶら バター ドレッシング	652
8 (水)	●むぎごはん ○カレーライス ○ふくじんづけ ○フルーツカクテル	☆	とうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ふくじんづけ みかん パイナップル おうとう	むぎ きょう かまい こめ じゃがいも ゼリー	オリーブゆ	636
9 (木)	●こくとうパン ○コーンクリームスパゲティ ○はるやさいのソテー ○ネーブルオレンジ	☆	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン コーンクリーム キャベツ ネーブル	こくとうパン スパゲティ	オリーブゆ バター	613
10 (金)	●むぎごはん ○さばのしおやき ○ごもくきんぴら ○とうにゅうみそしる	☆	サバ みそ ぶたにく てんぷら とうにゅう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん はねぎ	しらたき れんこん ごぼう たまねぎ	むぎ こめ きょうかまい さとう じゃがいも	ごま オリーブゆ	644
13 (月)	●○こくさんぎゅうのぎゅうどん （むぎごはん・ぎゅうどんのぐ） ○わかめとチーズのサラダ	☆	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ わか め	にんじん	しらたき しいたけ たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	むぎ きょうかまい こめ さとう	オリーブゆ ドレッシング	590
14 (火)	●ワンローフパン ○はちみつ&マーガリン ○ポークビーンズ ○ごぼうサラダ	☆	だいず ベーコン ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー ごぼう コーン きゅうり	パン はちみつ さとう じゃがいも	オリーブゆ ごま マヨネーズ	646
15 (水)	●むぎごはん ○とりのごまみそやき ○ゆかりあえ ○あつあげのぶたじる	☆	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しそ ねぎ にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	むぎ こめ きょうかまい さとう さといも	ごま	566
16 (木)	●○セルフカツバーガー （かしわがたパン・カツ・サラダ） ○ミートボールミネストローネ ○ミルクメークコーヒー	☆	メンチカツ ミートボール ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン トマト トマトジュース トマトピューレ	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ	パン ミルク	あぶら マヨネーズ	648
17 (金)	🌸...🌸 🎀🍀🍀🍀 卒業式 🍀🍀🍀🎀 🌸...🌸								
20 (月)	●むぎごはん ○タッカルビ ○パンパンジーサラダ ○すいぎょうざスープ	☆	とりにく みそ すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あかピーマン ちんげんさい	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり エノキ きくらげ	むぎ こめ きょうかまい さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ねりごま	618
22 (水)	●エビピラフ ○マカロニサラダ ○ビーンズカレースープ ○こくさんいちごのムース	☆	とりにく えび ハム ぶたにく あかいんげん	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり コーン はくさい セロリー	こめ さとう マカロニ じゃがいも ムース	バター オリーブゆ あぶら マヨネーズ	648

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。



* 栄養士からひとこと *

来年度も、新しいメニューを増やし、
ワクワクする給食を目指します。
4月からの給食も楽しみに
しててくださいね。

