



平成27年度3月分学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

日曜	こ ん だ て		エネルギー たんぱく質	Kcal g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう			おもにからだをつくる もの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにねつやちからの もとなるもの
1 火	ごはん		さわらのさいきょうやき アーモンドあえ じゃがいものみそしる たんかん	629 25.6	さわら たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし たまねぎ ねぎ たんかん	こめ アーモンド さとう ごま じゃがいも
2 水	せわりコッペパン		ウインナー ポテトサラダ たまごスープ ヨーグルト	708 28.8	ウインナー チーズ たまご ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん
3 木	【ひなまつり】 ちらしずし		いかのてんぷら きゅうりもみ すましじる ひなあられ	713 26.8	とりにく しらすぼし たまご いか かまぼこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	かんぴょう にんじん ごぼう きぬさや きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ふ
4 金	おわかれえんそく						
7 月	むぎごはん ふくしんづけ		ビーフカレー トンカツ ハムサラダ いちご	808 28.6	ぎゅうにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり いちご レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら
8 火	ごはん		マーボーどうふ しゅうまい ちゅうかあえ	693 28.7	とうふ ぶたにく みそ くらげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら
9 水	キャロットパン		ミートソーススパゲッティ ツナサラダ デコボン	678 26	ぶたにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン レモン でこぼん	パン スパゲッティ あぶら
10 木	むぎごはん		さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ しらたまじる	643 27.5	さけ とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たまねぎ こまつな だいこん	こめ むぎ ごま しらたまこ
11 金	ごはん てっかみそ		さんさいうどん ちぐさあえ いちごのプリンアラモード	712 24.3	だいず みそ とりにく ちくわ しらすぼし	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ	あぶら さとう うどん ごま ごまあぶら
14 月	むぎごはん		とりにくのモザースかけ ゆでやさい しちさいじる	646 24.9	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	レモン キャベツ きゅうり かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう アーモンド じゃがいも
15 火	ごはん なっとう		にくじゃが そくせきづけ	640 24.2	なっとう ぎゅうにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま
16 水	【食育の日】 しょくパン		ポークビーンズ アーモンドサラダ キウイ	691 29.7	ぶたにく だいず チーズ みそ ハム ぎゅうにゅう ひよこめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン キウイ	パン じゃがいも あぶら さとう なまぐら アーモンド
17 木	せきはん		エビフライ ポパイサラダ かきたまじる すだちゼリー	647 27.5	あずき エビ ハム チーズ とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき	こめ もちごめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん
18 金	そつぎょうしき						
22 火	むぎごはん きくらげのつくだに		はっほうさい パンサンスー プチカップスイーツ	613 23.2	ぶたにく イカ うずらのたまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい もやし たけのこ ねぎ ヤングコーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま さとう
23 水	ワンローフパン いちごジャム		アンサンプルエッグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	606 23.5	たまご チーズ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん セロリ きぬさや キャベツ	パン あぶら
24 木	なのはなごはん		ポテトそぼろに ごまじゃこあえ フルーツムース	723 24.8	たまご だいず しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく	だいこんば しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ こまつな もやし キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



今月のこんだてより

- ・3日はひなまつりは、「ちらしずし」と「ひなあられ」の献立です。
- ・16日の食育の日のメニューは「ポークビーンズ」です。
- ・17日のメニューは「お赤飯」と「巣立ちゼリー」です。6年生は小学校最後の給食です。みんなで楽しくいただきましょう。



|