

令和4年度 3月学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価 (4年生)	
	しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー いちご	こめ むぎ はるさめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とうふ あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ ヤングコーン キャベツ しょうが いちご	625	25.5
2 木	ミルク ワッパッ	とりにくのピザソースかけ ほうれんそうのチャウダー こふきいも さんしょくゼリー	パン ジャがいも こめこ さとう みずあめ あぶら オリーブオイル	とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ほうれんそう たまねぎ コーン もも りんご	676	29.0
3 金		おべんとう	おわかれえんそく				
6 月	むぎごはん	ビーフカレー ハムサラダ ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ ジャがいも あぶら バター	ぎゅうにく ロースハム ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ちくぜんひめす しょうが りんご	732	24.6
7 火	ごはん (すくなめ)	かしわうどん れんこんのマヨネーズあえ ももゼリー	こめ うどん さとう みずあめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん フロッコリー パプリカ ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう しめじ コーン もも	612	21.0
8 水	むぎごはん	はるまき きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる	こめ むぎ ジャがいも こむぎこ こめこ はるさめ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツ しいたけ えのき きりぼしだいこん しょうが	641	18.1
9 木	ねじりパン	ポークビーンズ ツナサラダ でこぼん	パン こむぎこ さとう ジャがいも でんぷん あぶら	ぶたにく ツナ だいす ひよこまめ みそ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン でこぼん	659	31.6
10 金	なのはな ごはん	とりにくとだいこんのもの さんまのみぞれに わかめのすのもの	こめ はるさめ さとう ジャがいも でんぷん あぶら ごま	たまご さんま とりにく あつあげ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこんば たまねぎ だいこん えだまめ きゅうり しょうが	683	26.7
13 月	ごはん	とりにくのてりやき ほうれんそうのソテー ちゅうかふうコーンスープ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ きくらげ えのき キャベツ コーン しょうが	611	25.4
14 火	むぎごはん	みそじゃが あつやきたまご こまつなのおひたし	こめ むぎ さとう ジャがいも でんぷん あぶら	たまご ぶたにく みそ あかだしみそ かつおぶし あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ しいたけ もやし しょうが こんにやく	639	25.2
15 水	【食育の日】 せきはん	とんかつ げんきサラダ はなふのおすいもの	こめ もちこめ ふ パンこ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ロースハム かまぼこ かつおぶし あずき とうふ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう みつば たまねぎ キャベツ コーン しめじ ちくぜんひめす	617	23.9
16 木	ワンローフ パン	ハートのハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ りんごジャム	パン ジャがいも でんぷん マカロニ さとう みずあめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぶたにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー こまつな たまねぎ キャベツ はくさい りんご	604	24.6
17 金		そつぎょうしき					
20 月		バターライス クリームソースかけ トマトオムレツ ハムサラダ	こめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら バター マーガリン	たまご とりにく ぶたにく ロースハム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり ちくぜんひめす	670	26.0
21 火		しゅんぶんのひ					
22 水	むぎごはん	いわしのカリカリフライ てっかみそ けんちん汁 くきわかめのごますあえ	こめ むぎ ジャがいも さとう でんぷん こめこ あぶら ごま	いわし とりにく クロダマル とうふ みそ あかだしみそ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ だいこん きゅうり しいたけ ごぼう しょうが こんにやく	627	23.1
23 木	テーブル ロール	スタミナスパゲッティ フロッコリーサラダ いちごクレープ	パン スパゲッティ こめこ でんぷん さとう みずあめ あぶら	たまご(パン) ぎゅうにく ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン フロッコリー たまねぎ キャベツ セロリ しょうが レモン いちご	654	24.8
24 金		しゅうりょうしき					

※ 食材入荷の都合、臨時休校等により、献立及び材料の一部を変更する場合があります。

ひな祭り の行事食

ひな祭りは、春の訪れを喜びとともに、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「桃の節句」ともいわれます。ひな人形を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子を用意します。ひしもち、下から緑・白・桃の三色のもちが重なっていますが、これは「雪の下に新芽が芽ぶき、桃の花が咲く」という春の様子を表したものです。緑のもちには、よもぎが入っています。



今月のこんだてより

15日(水)食育の日

「卒業を祝う」献立です。ごはんは「赤飯」です。子ども達に人気の「元気サラダ」は、今月は「筑前姫酢」を使って作られています。

20日(月)バターライスクリームソースかけ

バターライスは、洗った米に、マーガリンで炒めた玉ねぎ・コンソメ・塩・カレー粉を加えて炊いた洋風のごはんです。カレーライスを食べる時のように、クリームソースをごはんにかけたり、ごはんと交互に食べたりしてみましょう。