



令和5年度3月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		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	金	ちらしずし	あつやきたまご なのはなのおひたし すましじる ひしもち	こめ さとう ごまドレッシング ふ ひしもち	とりにく たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん ごぼう コーン きぬさや なのはな キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	581	19.9	
4	月	むぎごはん	ハンバーグカレー グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	とりにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり レモンかじゅう	706	23.8	
5	火	むぎごはん	マーボーどうふ はるさめのマヨネーズサラダ いちご	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	とうふ ぶたにく あかみそ ハム 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 いちご	653	25.7	
6	水	【和食の日】 ごはん	さけのきずみそやき ひじきのいために かきたまじる	こめ あぶら さとう でんぶん	さけ みそ あぶらあげ ひじき たまご かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ 赤ピーマン ピーマン	568	28	
7	木	あげパン	にくだんごスープ ビーンズサラダ	パン さとう あぶら マロニー	きなこ とりにく ひよこまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	552	22.5	
8	金	 お別れ遠足 							
11	月	ごはん	にくじゃが きりほしだいこんのごますあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きりほしだいこん きゅうり	562	18.5	
12	火	むぎごはん	やきにくふういため ゆでブロッコリー じゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんにく ブロッコリー ねぎ	592	21.7	
13	水	せきはん	しいらフライ ほうれんそうのごますあえ すましじる クレープ	こめ もちごめ くるごま パンこ あぶら ごま ねりごま クレープ	あずき しいら ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	678	24	
14	木	 卒 業 式 							
15	金	むぎごはん	さけそぼろどんぶり アーモンドあえ だぶ でこぼん	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう ねりごま じゃがいも でんぶん	さけ ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ こまつな こんにゃく キャベツ もやし しいたけ にんじん だいこん ごぼう れんこん でこぼん	645	26.9	
18	月	むぎごはん	とりにくのからあげ おかかあえ とうふのみそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー ちくぜんひめす たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	663	26.4	
19	火	【食育の日】 カレーピラフ	アンサンブルエッグ スパゲッティサラダ やさいスープ	こめ パター じゃがいも スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	とりにく たまご ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト キャベツ きゅうり セロリ	606	21.6	
20	水	 春 分 の 日 							
21	木	パインパン	クリームシチュー げんきサラダ でこぼん	パン じゃがいも パター こむぎこ ごまあぶら ごま あぶら	とりにく しろいんげんまめ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	パインアップル たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン でこぼん	618	25.2	
22	金	 修 了 式 							



○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。