



3月学校給食献立表

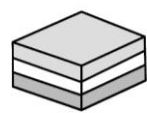


北浦町学校給食センター
令和5年3月

日曜	主 食	こんだてめい	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう	小学校	中学校
			エネルギーのもとになるもの		からだをつくるもとになるもの		からだのちょうしをととのえるもの				
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン(色のこい野菜)	ビタミン(その他の野菜)			
1	水	いわしのしょうがに きゅうりのころろづけ つぼんじる ひなまつりデザート	【ごはん】さとう かたくりこ 〈さといも〉 《さとう》		いわし 〈とりにく とうふ ちくわ〉 《とうにゅう》	【ぎゅうにゅう】 	〈にんじん ねぎ〉 	(きゅうり) 〈だいこん こんにやく しいたけ ごぼう〉 《いちご りんごかじゅう》	しょうゆ みりん(す しょう ゆ)〈しょうゆ しお みりん さけ あつけずり〉	674kcal 23.0g	784kcal 26.8g
★浦城小なし											
2	木	カレーうどん かみかみごぼうサラダ	【げんりょうコッペパン】 うどん	(たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく あげ (とりささみちゃんく)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ねぎ (にんじん)	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが (ごぼう キャベツ)	みりん しお かれーこ しょうゆ ケチャップ こし ょう あつけずり(しお こし ょう しょうゆ)	605 25.8	716 30.0
★三川内小学部なし、熊野江小なし、北川小なし											
3	金	たこやきふう わかめスープ	【ごはん】こむぎこ さとう	 (ごまあぶら)	たこ ちくわ たまご かつおぶし	【ぎゅうにゅう】 あおさ(わかめ)	にんじん (にんじん ねぎ)	キャベツ (たまねぎ だいこん もやし しいたけ)	しお ケチャップ ウスター みりん さけ(さけ しょうゆ こしょう しお あつけずり)	618 21.5	703 24.8
★サミット給食★											
6	月	みかわうち ちゅうがくぶ リクエストこんだて	【せわりパン】 さとう(じゃがいも こむぎこ)	(あぶら マーガリン)	ウインナー (あさり かいばしら とりこ)	【ぎゅうにゅう】 (クリーム チーズ ぎゅうにゅう)	〈にんじん パセリ〉 	キャベツ (マッシュルーム たまねぎ)	ウスター ケチャップ しょう ゆ ワイン(とりがら ワイン しお こしょう)	640 28.4	749 33.1
7	火	だいのすのいそに はくさいのすのもの	【ごはん】 じゃがいも さとう (さとう)	あぶら(ごま)	とりこく だいの (あげ)	ひじき 【ぎゅうにゅう】 	 (にんじん(にんじん))	ごぼう たまねぎ こんにやく あおまめ (はくさい だいこん きゅうり)	しょうゆ さけ みりん(し ょうゆ す)	618 24.2	741 29.0
8	水	きたがわしょう リクエストこんだて	【ごはん】 (しらたまこ)	あぶら ごまあぶら	ぶたにく (とりこく とうふ あげ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん (こまつな にんじん)	はくさいキムチ やまかわづけ ながねぎ (だいこん しめじ ごぼう)	しょうゆ さけ みりん(し ょうゆ しお さけ みりん あつけずり)	606 23.8	718 27.6
9	木	かぼちやのミートソース フレンチサラダ	【ミルクパン】 さとう かたくりこ (さとう)	 (あぶら)	とりこく ぶたにく	【ぎゅうにゅう】 	にんじん かぼちや トマトピューレ (にんじん)	たまねぎ あおまめ にんにく(キャベツ きゅうり)	ケチャップ ウスター しょう ゆ(す しょうゆ しお こ しょう)	647 27.8	745 31.8
★北浦小なし、北川中なし、南浦中なし											
10	金	めひかりのなんばん おいもたっぷりじる	【ごはん】かたくりこ さとう (さつまいも じゃがいも さといも)	あぶら	めひかり (あげ みそ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ビーマン (にんじん ねぎ)	たまねぎ えのき さけ す しょうゆ(あつけ ずり)	しょうゆ しお(あつけ ずり)	662 26.0	793 31
13	月	とうふのちゅうかに フルーツポンチ	【チーズパン】 かたくりこ (ナタデココ マスカットゼリー)	ごまあぶら	ぶたにく いか とうふ	【ぎゅうにゅう】 	にんじん 	たまねぎ たけのこきくらげ キャベツ あおまめ しょうが にんにく (パイン もも みかん)	しょうゆ しお こしょう さ け あつけずり	663 28.7	760 32.8
14	火	ハヤシライス ほうれんそうとコーンのサラダ	【ごはん】 こむぎこ さとう (さとう)	マーガリン (あぶら)	ぶたにく 	【ぎゅうにゅう】チーズ 	にんじん トマトピューレ (ほうれんそう にんじん)	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく (キャベツ コーン)	しお こしょう デミグラスソース ケチャップ ワイン ウスター しょうゆ とりがら(しょうゆ す しお こしょう)	670 23.8	797 27.6
15	水	とりこくのレモンあえ ゆでブロッコリー ぐだくさんスープ おいおいケーキ(中学校)	【ごはん】 かたくりこ さとう 〈こむぎこ さとう チョコレート〉	あぶら 《ごまあぶら》	とりこく 《とりこく とうふ》 《たまご》	【ぎゅうにゅう】 (にゅう クリームチーズ) 【ぎゅうにゅう】 	パセリ (ブロッコリー) 《にんじん こまつな》	レモンじる 《もやし たまねぎ しいたけ》 《いちご》	しお しょうゆ さけ(し ょうゆ す)《しお こしょう しょうゆ さけ あつけずり》	638 29.7	875 38.3
★北川中なし、北浦中なし、南浦中なし、三川内中学部なし											
16	木	じゃがいものチーズに ハムサラダ	【コッペパン】 じゃがいも	(たまごなしマヨネーズ)	ウインナー (ハム)	【ぎゅうにゅう】 チーズ	にんじん (にんじん)	たまねぎ あおまめ コーン にんにく (キャベツ きゅうり)	しお こしょう しょうゆ ワ イン(しょうゆ す しお こ しょう)	641 24.3	749 27.9
17	金	せんざりだいこんのたまごとじ いしかりじる	【ごはん】 さとう (じゃがいも)	 あぶら	ぶたにく ちくわ たまご (しゃけ みそ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん さやいんげん (にんじん ねぎ)	たまねぎ せんざりだいこん たけのこ しいたけ (はくさい えのき)	しょうゆ さけ みりん(さ け あつけずり)	613 29.2	718 33.8
★北浦中なし、北川中2年なし											
20	月	さかなのかわりあげ じゃがたまスープ	【こくとうパン】にめこ ばんこ さとう (じゃがいも かたくりこ)	あぶら ごま	しいら (とりこく たまご)	【ぎゅうにゅう】 	〈にんじん こまつな〉	しょうが (たまねぎ しいたけ)	ウスター みりん(しょうゆ しお こしょう さけ あつけ ずり)	670 34.8	773 40.4
22	水	ドライカレー ちんげんさいのスープ おいおいケーキ(小学校)	【ごはん】 ばんこ《さとう チョコレート ちくわ》	マーガリン あぶら (ごまあぶら)	ぶたにく とりこく だいのミート《たまご》 (とりこく こおりどうふ)	【ぎゅうにゅう】 (にゅう クリームチーズ) 【ぎゅうにゅう】 	にんじん (ちんげんさい にんじん)	たまねぎ グリンピース(いちご) にんにく しょうが リンゴピューレ (たけのこ しいたけ たまねぎ)	かれーこ ウスター しょう ゆ しお ケチャップ(し お こしょう しょうゆ さけ あつけずり)	720 27.2	722 29.0
★北浦小なし、北川小なし、熊野江小なし、三川内小学部6年なし											
23	木	わふうスパゲティ ごまドレッシングサラダ	【げんりょうコッペパン】 スパゲティ	あぶら (ごまドレッシング)	ぶたにく ベーコン	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ほうれんそう (ブロッコリー にんじん)	たまねぎ えのき しいたけ にんにく (キャベツ きゅうり)	しょうゆ みりん しお(し お こしょう)	612 24.1	713 27.6



「桃の節句」や「上巳の節句」ともい
い、ひな人形や桃の花を飾り、女の子
の健やかな成長と幸せを願います。行
事食として、ちらしずし、ハマグリの
潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食
べられています。



ひしもち



草もち

ひしもちが登場したのは江戸時代
以降といわれ、それ以前には、厄
をはらうヨモギの葉を入れた「草
もち」が作られていました。ひし
もちの緑色の部分にもヨモギの葉
が使われます。