

れいわ 5年 3月 給食予定献立表



綾小学校

| 日 (曜) | こんだて | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | 調味料その他 |
|-----------|------------------------------|---|--|---------------------------|--|
| | | エネルギーのもと | 体をつくる | 体の調子をととのえる | |
| 1 (水) | むぎごはん | こめ むぎ | とりにく ちくわ | しいたけ こんにゃく ねぎ | しょうゆ さけ みりん |
| | ちくせんに | さといも さとう サラダあぶら | まぐろみずにわかめ | にんじん にんじん きゅうり | |
| | ごまズあえ | さとう ごま | おかかふりかけ | | す しょうゆ |
| | ふりかけ | | | | |
| 2 (木) | なのはなずし ひなまつり こんだて | こめ さとう ごま | とりにく あぶらあげ | しいたけ にんじん ごぼう なのはな たけのこ | す しょうゆ しお さけ みりん |
| | うおそうめんじる | | うおそうめん とうふ わかめ | しめじ にんじん こまつな | にほし しょうゆ しお |
| | いわししようがに、ミニトマト | | いわししようがに | ミニトマト | |
| | ひなあられ | ひなあられ | | | |
| 3 (金) | おわかれえんそく | べんとうの日です。自分に合ったコースで、無理なくお弁当作りにチャレンジしよう! | | | |
| 6 (月) | ぎゅうどん | こめ むぎ | あやぎゅう(綾牛) | たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ | しょうゆ みりん にほし |
| | じゃがいものそぼろに | さとう | ぶたにく | ねぎ | |
| 7 (火) | こめこパン | こめこパン | とりにく ぎゅうにゅう | いんげん たまねぎ にんじん しょうが | しお しょうゆ みりん さけ |
| | トマトクリームスパゲティ | スパゲティ オリーブオイル | なまクリーム | こまつな たまねぎ にんじん トマト | しお こしょう ガラスープ |
| | もやしとウインナーのソテー | こめこ バター さとう | ウインナー | えのきだけ にんにく | ウスターーソース しお こしょう |
| 8 (水) | キムタクごはん たまごスープ | リクエストメニュー 6年1組 | こめ ごまあぶら | ぶたにく | はくさいキムチ たくあん あおまめ |
| | からあげ、きゅうりのしおもみ | | たまご ベーコン | キャベツ たまねぎ にんじん にら | ガラスープ しお こしょう しょうゆ |
| | むぎごはん | こめ むぎ | とりにく | きゅうり にんにく しょうが | しお こしょう さけ しょうゆ |
| 9 (木) | トック | トック じゃがいも ごまあぶら | | | |
| | チャブチ | はるさめ さとう ごまあぶら ごま | ぶたにく | たまねぎ にんじん しいたけ | かつおぶし しょうゆ しお こしょう さけ |
| | かいそうサラダ | さとう オリーブオイル | | たまねぎ エリンギ たけのこ こまつな | さけ しょうゆ しお |
| 10 (金) | しょくパン、きぼうジャム | しょくパン ジャム | ①いちごジャム ②メープルゼリージャム | ③ひゅうがなみかんジャム ④くろまめきなこ | ⑤はちみつ&マーガリンから1つえらびます。 |
| | じゃがいものチーズに | じゃがいも サラダあぶら | ミニウインナー チーズ | たまねぎ にんじん ブロッコリー | ワイン しお こしょう |
| | かいそうサラダ | さとう オリーブオイル | かいそうミックス かまぼこ | キャベツ にんじん きゅうり レモンじる | しお こしょう す |
| 13 (月) | むぎごはん みそにゅうめん | 奈良県の郷土料理 みそにゅうめん | こめ むぎ | あぶらあげ みそ | しめじ にんじん たまねぎ ねぎ |
| | だいすのいそに | | そうめん | | にほし |
| | | | サラダあぶら さとう | ひじき ぶたにく だいす さつまあげ | しょうゆ さけ みりん |
| 14 (火) | ココアあげパン カレースープ | リクエストメニュー 6年2組 | コッペパン あげあぶら ミルメークココア | マカロニ じゃがいも | ウインナー |
| | ブロッコリーのサラダ | | | | たまねぎ キャベツ こまつな |
| | むぎごはん | オリーブオイル さとう | | | ガラスープ カレーご しょうゆ |
| 15 (水) | むぎごはん マーポーあつあげ | | | ハム | しお こしょう |
| | パンパンジーサラダ | サラダあぶら さとう でんぶん | あつあげ ぶたにく みそ | | たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ |
| | さとう ごま | | とりささみ わかめ みそ | | ながねぎ しょうが |
| 16 (木) | むぎごはん ひむかうどん | ひむかの日 | こめ むぎ | うどん | かぼちゃ にんじん しいたけ ながねぎ |
| | おひでん、だいこんのごまあえ | | うどん | とりにく かまぼこ あぶらあげ | にほし しょうゆ さけ みりん |
| | | | ごま | おひでん | だいこん |
| 17 (金) | コーンごはん あやぶたとやさいのボトフ | | こめ | | コーン |
| | さわらのプロバンスふう | | | あやぶた(綾豚) | かぼちゃ はくさい にんじん キャベツ |
| | こむぎこ サラダあぶら オリーブオイル | | | さわら | たまねぎ にんにく トマト |
| 20 (月) | せきはん おいわいすまじる | お祝い こんだて | こめ もちごめ ごま | あづき | しお |
| | どんかつ、せんキャベツ、ソース | | わかめ どうふ かまぼこ | | だしこぶ かつおぶし しょうゆ |
| | セレクトデザート | | どんかつ(卵不使用) | えのきだけ こまつな ねぎ | しお さけ みりん |
| | | | | キャベツ | ウスターーソース |
| | | | ①チョコレープ ②とろけるプリン(豆乳) ③あおりんごゼリー ④れいとうみかんの中から1つ選びましょう。 | | |
| 21 (火) | 春分の日 | | | 休みの日も、規則正しい生活を心がけましょう。 | |
| 22 (水) | あやいっぱいカレー ひゅうがなつのフルーツしらたま | | こめ むぎ サラダあぶら しらたま | あやぎゅう(綾牛) チーズ あやぶた(綾豚) | かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト こまつな にんにく ひゅうがなつ パイン みかん もも(黄桃) |



給食日数 3月…14日(米飯11日 パン3日)

* 3月17日(金)は、G7サミット参加国フランスのメニューです。

