



令和 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			
	ちくぜんに	さといも さとう サラダあぶら	とりにく ちくわ 	しいたけ こんにゃく れんこん にんじん たけのこ ごぼう いんげん 	しょうゆ さけ みりん
	ごまずあえ	さとう ごま	まぐろみずに わかめ 	キャベツ にんじん きゅうり	す しょうゆ
	ふりかけ		おかかふりかけ 		
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 どうぶ わかめ	しめじ にんじん こまつな	にぼし しょうゆ しお
	いわししょうがに、ミニトマト		いわししょうがに 	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 にぼし
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう サラダあぶら	ぶたにく 	ねぎ 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
7 (火)	こめこパン	こめこパン			
	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル こめこ バター さとう	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム 	こまつな たまねぎ にんじん トマト えのきたけ にんにく	しお こしょう ガラスープ
	もやしとウィンナーのソテー	サラダあぶら	ウィンナー 	もやし カラーピーマン	ウスターソース しお こしょう
8 (水)	キムタクごはん 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 あおめ	しょうゆ みりん しお こしょう
	たまごスープ		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
	からあげ、きゅうりのしおもみ	こめこ てんぷん あげあぶら	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)	むぎごはん	こめ むぎ			
	トック	トック じゃがいも ごまあぶら	とりにく わかめ 	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
	チャプチェ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく 	たまねぎ エリンギ たけのこ こまつな しょうが にんにく	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ひゅうがなつみかんジャム 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	ミニウィンナー 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 奈良県の郷土料理 みそにゅうめん	こめ むぎ			
	みそにゅうめん	そうめん	あぶらあげ みそ	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし
	だいずのいそに	サラダあぶら さとう	ひじき ぶたにく だいず さつまあげ	にんじん いんげん	しょうゆ さけ みりん
14 (火)	ココアあげパン 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			
	カレースープ	マカロニ じゃがいも	ウィンナー 	たまねぎ キャベツ こまつな 	ガラスープ カレーこ しょうゆ しお こしょう
	ブロッコリーのサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	ブロッコリー にんじん きゅうり レモンじる	す しお こしょう
15 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	マーボーあつあげ	サラダあぶら さとう てんぷん	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 ながねぎ しょうが	しょうゆ みりん どうぼんじゃん
	パンパンジーサラダ	さとう ごま	とりさきみ わかめ みそ 	きゅうり もやし にんじん しょうが	しょうゆ みりん す
16 (木)	むぎごはん ひむかの日	こめ むぎ			
	ひむかうどん	うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ 	かぼちゃ にんじん しいたけ ながねぎ 	にぼし しょうゆ さけ みりん
	おびてん、だいこんのごまあえ	ごま	おびてん 	だいこん 	しお
17 (金)	コーンごはん	こめ		コーン 	しお さけ
	あやぶたとやさいのボトフ		あやぶた(綾豚) 	かぼちゃ はくさい にんじん キャベツ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう
	さわらのプロバンスふう	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 	しお こしょう
20 (月)	せきはん いわ お祝い こんだて	こめ もちごめ ごま	あずき 		しお
	おいわいすましじる		わかめ どうふ かまぼこ	えのきたけ こまつな ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ みりん
	とんかつ、せんキャベツ、ソース	あげあぶら 	とんかつ(卵不使用) 	キャベツ 	ウスターソース
	セレクトデザート	①チョコクレープ ②とろけるプリン(豆乳) ③あおりんごゼリー ④れいどうみかんのちからから1つ選びましょう。			
21 (火)	春 分 の 日 しゅん ぶん の ひ	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 	こめ むぎ	あやぎゅう(綾牛) チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト	ガラスープ しお こしょう しょうゆ
	ひゅうがなつのフルーツしらたま	サラダあぶら	あやぶた(綾豚) 	こまつな にんにく ひゅうがなつ バイン みかん もも(黄桃)	カレールウ ウスターソース



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。

