



令和 7 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	
3 (月)	なのはなずし	こめ さとう ごま	とりにく あぶらあげ	なのはな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	す しお しょうゆ みりん
	ごしきのすましじる		とうふ かまぼこ ふ(麩) わかめ だいず	だいこん こまつな にんじん ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ みりん
	いわしのおかかに、そえきゅうり		いわしのおかかに	きゅうり	しお
	ひなあられ	ひなあられ			
4 (火)	しよくパン、きぼうジャム	しよくパン ジャム			
	チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	だいず ぶたにく	たまねぎ トマト しめじ にんじん パセリ にんにく	しお こしょう ケチャップ ワイン ウスターソース チリソース
	ひゅうがなつみかんサラダ	さとう オリーブオイル		ひゅうがなつ きゅうり にんじん キャベツ	す しょうゆ しお
5 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	みそおでん	さとう	とりにく すりみボール あつあげ こんぶ みそ	しいたけ こんにゃく れんこん にんじん だいこん	にぼし かつおぶし しょうゆ みりん さけ
	ちぐさあえ	さとう ごま	かまぼこ	キャベツ こまつな もやし コーン	す しょうゆ
6 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	カレーうどん	うどん じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	カレールウ しょうゆ
	やさいソテー	あぶら	まぐろみずに	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	しお こしょう しょうゆ
7 (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！			
10 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	はるさめスープ	はるさめ じゃがいも	ベーコン とうふ	にんじん しいたけ こまつな	ガラスープ しょうゆ さけ
	にこみハンバーグ、そえキャベツ	さとう	ハンバーグ	キャベツ	ケチャップ デミグラスソース ワイン ウスターソース しお
11 (火)	ココアあげパン	ツッペパン ミルメーク(ココア) あげあぶら			
	クリームシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	ミートボール 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	ガラスープ しお こしょう
	ひゅうがなつりフルーツカクテル	カクテルゼリー		ひゅうがなつみかん パイン もも(黄桃)	
12 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	マーボーだいこん	さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく だいずミート あつあげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ なら しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース とうばんじゃん
	パンサンスウ	マロニー さとう ごまあぶら ごま	たまご ハム	もやし キャベツ にんじん	す しょうゆ しお
13 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	みそにゅうめん	そうめん	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ にんじん はくさい ねぎ	にぼし
	あげざかなのたこやきソースがらめ	じゃがいも こめこ あげあぶら さとう	タラ あおのり かつおぶし		ケチャップ ウスターソース しょうゆ
14 (金)	毎月16日は、「ひむかの日」です。地産地消の食べ物を多く取り入れようという日です。宮崎県内や綾町の食材いっぱいの献立です！				
	むぎごはん	こめ むぎ			
	せんぎりだいこんのみそしる	じゃがいも いももち(かぼちゃ)	とうふ わかめ みそ	せんぎりだいこん こまつな にんじん	にぼし
	あやぶたとあややさいのしょうがやき	あぶら	あやぶどうぶた	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ しょうが	さけ みりん しょうゆ しお こしょう ウスターソース
17 (月)	とりごぼうごはん	こめ あぶら さとう	とりにく	ごぼう しいたけ にんじん あおめ	しょうゆ しお
	さんかいじる(山海汁)		さけ(鮭) とうふ あつあげ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	かつおぶし しょうゆ さけ しお
	こんぶとじゃこ入りきんぴら	さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく くわかめ さつまあげ ちりめん	たけのこ こんにゃく にんじん	しょうゆ さけ
18 (火)	こくとうパン	こくとうパン			
	フォー	クイッティオ(平麺) ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし なら ほうれんそう	しょうゆ さけ しお
	あげはるまき、ミニトマト	あげあぶら	はるまき	ミニトマト	
19 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら でんぷん	つくね あつあげ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	ガラスープ しょうゆ さけ
	チンジャオロースー	ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	ピーマン たけのこ にんじん しょうが にんにく	さけ オイスターソース みりん しょうゆ
20 (木)	春分の日	休みの日も、規則正しい生活を心がけましょう。			
21 (金)	せきはん	こめ もちこめ くらごま	あずき		しお
	おいわいかきたまじる	でんぷん	とりにく とうふ なんとかまぼこ たまご	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
	ささみチーズカツ、そえキャベツ	あげあぶら	ささみチーズカツ	キャベツ	しお
	セレクトデザート	※ 4つのデザート(チョコクレープ・いちごクレープ・あおりんごゼリー・バナナ)の中からえらびましょう！			
24 (月)	ポークカレー	こめ むぎ			ガラスープ カレールウ ワイン ウスターソース
	グリーンサラダ	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん あおめ にんにく しょうが	す しょうゆ しお
25 (火)	卒業式	6年生のみなさん、綾小学校での体験を忘れずに、これからも「綾愛」で、がんばりましょう！			
26 (水)	修了式	春休み中も、早寝・早起き・しっかり朝ごはんを心がけましょう！			



給食日数 3月・・・14日(米飯11日 パン3日)

【今月の綾町の食材】有機米、日向夏みかん、にんじん、ながねぎ、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、トマト、こんにゃく、エリンギ、しめじ

