

3月 こんだてよていひょう

小林東方学校給食センター

※牛乳は毎日つきます		※天候や材料の都合により献立や材料を変更することがあります。 ※基準になる3・4年生の1食あたりのエネルギー量とタンパク質量、脂質量を載せています。成長にあわせて、1・2年生は1割減、5・6年生は1割増の量を出します。								
日	曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	調味料	エネルギー タンパク質 脂質	ひと口メモ		
1	金	<<ひな祭り行事食>> ちらしずし	こめ さとう きんしたまご(さとう でんぶん あぶら)	とりにく あぶらあげ あおまめ きんしたまご(たまご)	たけのこ しいたけ にんじん	す しお うすくちしょうゆ きんしたまご(しお かつおだし こんぶだし)	632 28.6 18.4	【リクエスト献立】 今月は、須木中学校のリクエスト献立です。 楽しみにしててくださいね！ ☆ビーフカレー ☆フルーツポンチ 		
		てりやきチキン	さとう でんぶん	とりにく		こいくちしょうゆ しお				
		すましじる		わかめ ふ とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	かつおだし うすくちしょうゆ				
		ひなあられ	もちごめ さとう	のり		しょうゆ				
		むぎごはん	こめ むぎ							
4	月	とりにくのごまみそに	さといも こんにやく さとう ごま	とりにく あつあげ あおまめ みそ	にんじん たけのこ	しょうが さけ うすくちしょうゆ みりん	599 24.2 15.1	1日 ひな祭り 3月3日はひな祭りです。昔、ひな人形を連れて外に出る「ひな遊び」という習慣があったそうです。その時、持っていくお菓子が「ひなあられ」でした。あられに色のついた砂糖がからめてあり、白色は「雪」、緑色は「木々の新芽」、桃色は「生命」を表しています。これを食べることで、病気や災いを追い払うという意味があり、健やかで幸せな子どもの成長を願っているそうです。 		
		はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら さとう	ハム	にんじん きゅうり もやし	す うすくちしょうゆ				
		<<須木中リクエスト献立>> ☆ビーフカレー	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにく あおまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん	あかワイン にんにく しょうが カレールウ				
☆フルーツポンチ	ゼリー さとう		みかん もも パイン							
6	水	むぎごはん ホイコーロー	こめ むぎ さとう ごまあぶら		たけのこ キャベツ にんじん ピーマン	にんにく しょうが テンメンジャン さけ うすくちしょうゆ トウバンジャン こいくちしょうゆ	587 23.1 15.2			
		もちいりちゅうかスープ	しらたまだんご		にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかスープストック ガラスープ				
		【外国語授業プレゼン献立】 あげパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ		しお				
7	木	ミートボールシチュー	いんげんまめ なまクリーム ミートボール(パンこ でんぶん さとう)	ミートボール(ぎゅうにく とりにく) ぶたにく) ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ミートボール(たまねぎ)	ベシヤメルソース チキンブイヨン しお こしょう ミートボール(しょうゆ しお)	722 28.4 32.5			
		だいこんとツナのサラダ	さとう あぶら	あおまめ まぐろみずに	だいこん きゅうり	す うすくちしょうゆ				
		むぎごはん いわしみぞれに かつばづけ とんじる	こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく		いわし きゅうり だいこん にんじん のらぼうな	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ しお す いちみつとうがらし しょうが にぼしだし				
11	月	むぎごはん じゃがいものそばろに せんぎりだいこんの マヨネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま さとう マヨネーズ	ぶたミンチ あつあげ あおまめ まぐろみずに	たまねぎ にんじん せんぎりだいこん にんじん きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	684 23.9 23.3		給食で必要なカロリーや食べる人のことを考えながらバラエティ豊かな献立を作ってくれました。 ありがとうございました。 	
		ぎゅうどん	こめ むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうが さけ うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ	697 25.7 22.3			
		ほうれんそうと あつあげのみそしる だいふく		あつあげ みそ	ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん しいたけ	にぼしだし しお				
13	水	むぎごはん さかなのピリからソース さわにわん	こめ むぎ あぶら さとう ごま			にんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン にぼしだし うすくちしょうゆ	642 26.5 18.1			小林市の澄んだ空気、心地よい風に囲まれた環境で自由に育ち、時間と手間をかけてゆっくり育てられた牛肉です。 今日はおいしいお肉をたくさん食べてもらうために牛丼にしました。たくさん食べてください。 
		しよくパン やさいとまめのミートソース	しよくパン じゃがいも さとう ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー	ぶたミンチ ぎゅうミンチ だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト	ケチャップ こいくちしょうゆ こしょう ウスターソース ようふうスープストック				
		イタリアンサラダ	ドレッシング(あぶら さとう)	チキンハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん ドレッシング(たまねぎ トマト)	ドレッシング(す しお こしょう)				
14	木	いちごジャム	さとう みずあめ		いちご		684 26.9 21.5			
		【お祝い献立】 カラフルやきにくどん	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご	にんにく しょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さけ みりん				
		けんちんじる	さといも こんにやく	とうふ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にぼしだし うすくちしょうゆ みりん				
18	月	むぎごはん たかなのあぶらいため なめこじる こめドッグ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも さとう こめこ あぶら でんぶん	ぶたミンチ あぶらあげ みそ たまご とうにゅう	たかな もやし コーン にんじん にら なめこ だいこん にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ みりん にぼしだし カカオマス ココアパウダー	652 22.1 19.6	【お祝いケーキ】 豆乳 砂糖 油 米粉 水あめ でん粉 いちごピューレ 大豆粉 いちご果汁 ※アレルギー：大豆 ※須木中学校は15日、こすもす支援学校は21日、その他の小学校は22日にデザートを出します。 		
		むぎごはん えびフライ	こめ むぎ パンこ でんぶん こむぎこ さとう だいずこ あぶら	えび		しお こしょう				
		そえやさい タルタルソース ポテトスープ	ドレッシング(あぶら さとう) あぶら さとう でんぶん じゃがいも		キャベツ きゅうり ドレッシング(たまねぎ) きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ドレッシング(す しょうゆ しお マスタード にんにく) しお す チキンブイヨン ようふうスープストック しお うすくちしょうゆ こしょう しるワイン				
20	水	しゅんぶん ひ 春分の日								
21	木	チーズバーガー(ハンバーグ、 そえキャベツ、チーズ)	バーガーパン マヨネーズ ハンバーグ(パンこ でんぶん)	ハンバーグ(ぶたにく ぎゅうにく) チーズ	キャベツ ハンバーグ(たまねぎ)	ハンバーグ(しお こしょう) ケチャップ しお こしょう	744 29.8 35.1		22日 こばやし地産地消の日 今月の「こばやし地産地消の日」は、『麦ごはん・炒りどり・納豆サラダ・きざみのり』です。「大根・にんじん・キャベツ・きゅうり」は小林市で収穫されています。 今の時期に出回る葉のやわらかいキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。春にとれるキャベツは「ふわっ」と巻かれ、葉が柔らかく、食べると甘みを感じられるので、そのまま千切りなどにして生で食べるのが美味しいです。ご家庭でも、旬の春キャベツを味わってみてくださいね。 	
		コーンポタージュ	なまクリーム	ベーコン ぎゅうにゅう	コーン にんじん たまねぎ パセリ	ベシヤメルソース ようふうスープストック しお こしょう チキンブイヨン				
22	金	【こばやし地産地消の日】 むぎごはん いりどり	こめ むぎ さといも こんにやく さとう	とりにく あおまめ あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ だいこん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	772 24.4 30.2			
		なっとうサラダ きざみのり	マヨネーズ	なっとう チーズ かつおぶし のり	キャベツ きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ す しお				