



# 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。					ひとロ×モ	
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	
2	月	むぎごはん	こめ むぎ				555 23.5 15.4	※のどにつらないように、 よくかんでたべましょう。 ・10日(火) もちいりちゅうかスープ(しらたま)
		ポテトスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ キャベツ パセリ	スープストックようふう しお うすくちしょうゆ こしょう		
		にこみミートボール	さとう 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 ぶたにく とりにく)	にんじん たまねぎ えだまめ ミートボール(たまねぎ) マッシュルーム	チキンブイヨン デミグラスソース ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ ミートボール(しょうゆ しお) スープストックようふう		
3	火	【ひなまつり献立】 ちらしずし	こめ むぎ ごま さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ	す しお うすくちしょうゆ	616 30.6 15.6	ほねにきをつけてたべましょう。 3日(火) さけのしおやき 6日(金) さかなのみそやき
		すましじる		はんぺん わかめ	ほうれんそう にんじん しいたけ	うすくちしょうゆ かつおだし		
		さけのしおやき		さけ		しお		
		ひなまつりゼリー	さとう	とりにく	もも			
4	水	コッペパン	コッペパン				651 24.2 26.3	☆お知らせ☆ 小林市では、『ベジ活の日』として野菜を積極的に食べよう！という取り組みをしています。そこで、給食でも、野菜を100g以上使っている日には、右のように記載しています。野菜を多く使ったメニューの参考にしてくださいね。
		いちごジャム		さとう	いちご			
		のらぼうなのペペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ のらぼうな	にんにく うすくちしょうゆ しお ワイン こしょう とうがらし		
		コロコロサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん コーン	しお こしょう		
5	木	むぎごはん	こめ むぎ				739 28.7 26.5	ベジ活
		コーンスープ	じゃがいも	ぎゅうにく ゆう ベーコン	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	ガラスープ スープストックようふう クリームポタージュ しお こしょう		
		チキンなんぼん	あぶら さとう でんぶん	とりにく たまご		す うすくちしょうゆ しお こしょう		
		タルタルソース (ノンエッグマヨネーズ)	あぶら さとう	だいにく	ピクルス たまねぎ こんにやく パセリ	す しお レモンかじゅう		
6	金	むぎごはん	こめ むぎ				664 28.1 25.3	3日 ひな祭り 3月3日はひな祭りです。正式には「桃の節句」という日です。昔から、子どもの成長をお祝いする日として、ひな人形をかざったり、ひしもちやひなあられを食べたりします。菱餅とは、桃色・緑色・白色の餅を3段に重ね、菱形に切ったものです。菱餅の3色には諸説ありますが、桃色には「まよけ」、緑色には「長寿や健康」、白色には「清浄」とそれぞれの意味があります。ちなみにひし餅がひし形になったのは江戸時代から、3色になったのは明治時代からといわれています。
		ほうとうじる	ほうとう	とりにく あぶらあげ	だいにく にんじん こんにやく ねぎ	にぼしだし さけ うすくちしょうゆ		
		さかなのみそやき	さとう	さわら みそ		しょうが さけ みりん こいくちしょうゆ		
		あまずあえ	さとう ごま	こんぶ	だいにく きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ		
9	月	むぎごはん	こめ むぎ				532 23.1 12.5	ベジ活
		わかめスープ		オーシャンキング わかめ とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		
		じゃがぶたキムチ	じゃがいも さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん しめじ には	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ		
10	火	むぎごはん	こめ むぎ				563 21.8 15.5	ベジ活
		もちいりちゅうかスープ		しらたま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	ガラスープ スープストックちゅうか うすくちしょうゆ しお こしょう		
		ぎゅうにくとこんにやくの ピリからいため	さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにく	こんにやく たまねぎ にんじん ピーマン	しょうが さけ みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン しお にんにく		
11	水	ピタパン	ピタパン				533 22.3 23.9	4日 のらぼうな みなさんは、「のらぼうな」という野菜を知っていますか？ のらぼうなは、アブラナ科のなかまで、江戸時代から栽培されてきた歴史のある野菜です。冬の寒さに強く、ほうれん草よりもあっさりとした味が特ちょうです。 かぜなどの病気を予防してくれる「ビタミンC」や、おなかの調子を整える「しよくもつせんい」が多くふくまれています。 今日のペペロンチーノには、小林市でとれたのらぼうなが入っています。味わっておいしくいただきましょう。
		やさいとまめのミートソース	さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいにく いんげんまめ ひよこまめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	トマトピューレ ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース スープストックようふう こしょう		
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん コーン	しお こしょう		
12	木	せきはん	こめ もちごめ	あずき		しお	604 22.6 22.1	16日 こぼやし地産地消の日 今月の「こぼやし地産地消の日」の献立は、『まごはん、とり肉のごまみそ煮、おかかあえ』です。「だいにく、にんじん、ほうれんそう、きゅうり」は小林市でとれた野菜です。 だいにくには、食べ物の消化を助ける栄養素が多くふくまれています。葉っぱに近い部分は甘みが強く、根の先の部分にいくほど辛みが強くなります。
		なめこじる	さといも	あぶらあげ わかめ みそ	なめこ にんじん ねぎ	にぼしだし		
		いわししょうがに	さとう でんぶん	いわし		しょうゆ しょうが みりん しお		
		もやしのごまあえ	さとう ごま		もやし きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ す		
13	金	【須木中リクエスト献立】 カツカレー	こめ むぎ あぶら ヒレカツ(パンこ)	ぶたにく ヒレカツ(ぶたにく)	たまねぎ にんじん えだまめ りんご	カレーウ ヒレカツ(しょうゆ しお) にんにく しょうが	699 27.8 23.9	【お祝いケーキ】 砂糖 乳製品 卵 小麦粉 いちごピューレ ※食物アレルギー:卵 乳 小麦 大豆  須木中学校は13日、こすもす支援学校は19日、その他の小学校は24日にケーキを出します。
		りっちゃんのサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ す しお		
16	月	むぎごはん	こめ むぎ				573 25.2 15.1	【お祝いケーキ】 砂糖 乳製品 卵 小麦粉 いちごピューレ ※食物アレルギー:卵 乳 小麦 大豆  須木中学校は13日、こすもす支援学校は19日、その他の小学校は24日にケーキを出します。
		とりにくのごまみそに	さといも さとう ごま	とりにく あつあげ みそ	だいにく にんじん たけのこ こんにやく えだまめ	しょうが さけ うすくちしょうゆ みりん		
		おかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
17	火	むぎごはん	こめ むぎ				600 22.0 19.9	【お祝いケーキ】 砂糖 乳製品 卵 小麦粉 いちごピューレ ※食物アレルギー:卵 乳 小麦 大豆  須木中学校は13日、こすもす支援学校は19日、その他の小学校は24日にケーキを出します。
		はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ ガラスープ スープストックちゅうか しお こしょう		
		さかなのピリからソース	さとう ごま あぶら	タラ		にんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン		
18	水	セルフドッグ (ウインナー、やさい、ケチャップ)	ドッグパン ノンエッグマヨネーズ	ウインナー	キャベツ きゅうり	しお こしょう ケチャップ	601 24.9 27.8	【お祝いケーキ】 砂糖 乳製品 卵 小麦粉 いちごピューレ ※食物アレルギー:卵 乳 小麦 大豆  須木中学校は13日、こすもす支援学校は19日、その他の小学校は24日にケーキを出します。
		コーンポタージュ	なまクリーム	とりにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ	ベシャメルソース スープストックようふう ブイヨン しお こしょう		
19	木	カラフルやきにくどん	こめ むぎ ごま さとう	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	574 25.7 16.4	【お祝いケーキ】 砂糖 乳製品 卵 小麦粉 いちごピューレ ※食物アレルギー:卵 乳 小麦 大豆  須木中学校は13日、こすもす支援学校は19日、その他の小学校は24日にケーキを出します。
		つみれじる	つみれ(さとう でんぶん)	つみれ(エソ)	しめじ にんじん だいにく ねぎ つみれ(ほうれんそうにんじん コーン)	うすくちしょうゆ にぼしだし つみれ(しお)		
20	金	しゅんぶんのひ						
23	月	むぎごはん	こめ むぎ				570 24.7 17.6	【お祝いケーキ】 砂糖 乳製品 卵 小麦粉 いちごピューレ ※食物アレルギー:卵 乳 小麦 大豆  須木中学校は13日、こすもす支援学校は19日、その他の小学校は24日にケーキを出します。
		マーボー豆腐	ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	にんにく しょうが さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン オイスターソース		
		チキンサラダ		とりにく	きゅうり にんじん コーン	ごまドレッシング たまご不使用		
24	火	にしもろっこごはん	こめ むぎ さとう ごま	とりにく	しいたけ ごぼう にんじん コーン	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお	706 25.9 24.8	【お祝いケーキ】 砂糖 乳製品 卵 小麦粉 いちごピューレ ※食物アレルギー:卵 乳 小麦 大豆  須木中学校は13日、こすもす支援学校は19日、その他の小学校は24日にケーキを出します。
		アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ	ブイヨン スープストックようふう しお こしょう		
		てりやきハンバーグ	さとう ラード	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しお しょうゆ す みりん ウスターソース		