



こんだてよていひょう

村所小学校



日	曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のものになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	ひとくちメモ
1	水	もちむぎごはん ひじきとあつあげのいために さかなつみれじる	★西米良産米 もち麦 油 さとう	豚肉 あつあげ 天ぶら ひじき 牛乳 魚みれ とうふ 油あげ みそ	★しいたけ にんじん いんげん にんじん 大根 白菜 ねぎ	612 26.0	3月は、村所小6年生と西米良中3年生の「卒業までに食べたい！西米良の給食」です。 お楽しみに！ [小学6年生] ～卒業までに食べたいメニュー～ クリームシチュー（7日） フルーツポンチ（13日） チョコチップ米粉パン（14日） スタミナ揚げ（14日）
2	木	むぎごはん おでんに あまずあえ	★西米良産米 麦 さとう 里いも さとう ごま	鶏肉 あつあげ ちくわ うずらの卵 牛乳 わかめ	にんじん 大根 こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	627 26.1	[中学3年生] ～卒業までに食べたい！ 西米良の給食～ 3月 9日（木） 3月13日（月） 3月14日（火）
3	金	【ひな祭り行事食】 ちらしずし（のり） さばゆずみそに そえやさい すまじる ひなあられ	★西米良産米 さとう ごま みそ さとう 麩 ひなあられ	鶏肉 油あげ 青豆 さば（魚） 牛乳 とうふ かまぼこ わかめ	にんじん ごぼう たけのこ ★しいたけ ゆず もやし きゅうり にんじん えのきたけ ほうれん草	664 26.7	
6	月	むぎごはん 鰯（さわら）のかわりあげ ゆかりあえ もぞくスープ	★西米良産米 麦 さとう でん粉 油 ごま パン粉 でん粉	さわら（魚） 青のり 卵 もぞく	きやべつ きゅうり しそ ほうれん草 えのきたけ	678 33.6	
7	火	こくとうパン クリームシチュー（※6年生卒業メニュー） カラフルサラダ	黒糖パン じゃがいも バター 小麦粉 ドレッシング	鶏肉 ベーコン 牛乳 青豆 チーズ 牛乳 とりささみ	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	742 29.5	
8	水	むぎごはん にくじやが こまつなしめじのあえもの	★西米良産米 麦 じやがいも さとう さとう	豚肉 あつあげ 青豆 牛乳 ロースハム	玉ねぎ にんじん こんにゃく ★しいたけ 小松菜 きゅうり しめじ	614 24.6	
9	木	【西米良中3年生の卒業までに食べたい！西米良の給食①】 むぎごはん ししかし かいそうサラダ	★西米良産米 麦 じやがいも さとう ごま	★猪肉 豚肉 青豆 チーズ 牛乳 海藻ミックス とりささみ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	719 25.9	
10	金	わ か ん え ん そ く お 別 れ 遠 足					
13	月	【西米良中3年生の卒業までに食べたい！西米良の給食②】 キムタクごはん ごもくうどん フルーツポンチ（※6年生卒業メニュー）	★西米良産米 さとう ごま油 ごま うどん サイダー ゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳	白菜キムチ たくあん にんじん ねぎ にんじん ごぼう ★しいたけ ねぎ みかん パイン もも バナナ	603 22.0	
14	火	【西米良中3年生の卒業までに食べたい！西米良の給食③】 チョコチップこめこパン（※6年生卒業メニュー） スタミナあげ（※6年生卒業メニュー） やさいスープ	チョコチップ米粉パン でんぶん 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも ベーコン	鶏肉 ★鹿肉 青豆 牛乳 ベーコン	にんじん 白菜 えのきたけ ほうれん草	678 34.3	
15	水	【中学校卒業お祝い献立】 せきはん さんまのみぞれに こんぶあえ おいわいすまじる	もち米 小豆 ごま さとう	さんま（魚）昆布 牛乳 とうふ なると	大根 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 白菜 小松菜	587 24.5	
16	木	【中学校卒業式】 むぎごはん ごもくきんびら しらたまだんごじる さつまいもチップス	★西米良産米 麦 油 さとう ごま 白玉団子 さつまいも 油	豚肉 牛乳 かまぼこ 油あげ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん にんじん ほうれん草 えのきたけ	605 21.8	
17	金	むぎごはん ハヤシライス りっちゃんサラダ	★西米良産米 麦 油 さとう ごま	豚肉 青豆 チーズ 牛乳 ハム 昆布 かつおぶし	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	651 25.5	
20	月	むぎごはん さばのしょがに・せんぎりだいこんのすのもの あかだしのみそしる	★西米良産米 麦 ごま	さば（魚）ツナ（まぐろ） 牛乳 あつあげ みそ	しょうが 千切大根 きゅうり にんじん なめこ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ ねぎ	587 23.4	
21	火	しゅん ぶん ひ 春 分 の 日					
22	水	【小学校卒業お祝い献立】 わかめごはん とりのからあげ・キャベツ おいわいごもくじる おいわいケーキ	★西米良産米 でんぶん 油 でんぶん ケーク	わかめ 鶏肉 牛乳 なると たまご	キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ	791 29.1	
23	木	t					
24	金	【修了式】 セルフバーガー ^{（ハンバーガー・キャベツ）} はくさいスープ さきさきチーズ	バーガーパン 春雨	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ	693 30.1	

