

3月は毎週水曜日に、「国富産のズッキーニ」を使います♪

日	曜日	☆献立名☆	黄の食品 (力や熱となる)	赤の食品 (血や肉となる)	緑の食品 (からだ ちょっと との 体の調子を整える)	ちようみりょう	エネルギー たんぱく質
1	水	コッペパン コーンスープ ズッキーニととりにくのBBQソテー	コッペパン さとう でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ エリンギ ズッキーニ しょうが りんご ◎国産ちらし寿司 砂糖、にんじん、醸造酢、たけのこ、れんこん、食塩、しょうゆ、かんぴょう(戻し)、干しいたけ、鰹節エキス、昆布エキス、醸造調味料、みりん	とりがらスープ ようふうスープストック しお こしょう しょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ レモンかじゅう ガーリックパウダー	544 (kcal) 25.8 (g)
2	木	ちらしずし わかたけじる さんまのみぞれに やさいのにょくあえ ひなあられ	ひな祭り 献立 こめ むぎ さんまのみぞれに さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう かまぼこ(いとより・たら) とうふ わかめ さんまのみぞれに ◎さんまのみぞれ煮 さんま、大根、砂糖、しょうゆ、でん粉、本みりん、食塩、水	にんじん たけのこ えのき にんじん きゅうり ◎ミニひなあられ もち米、しょうゆ、砂糖、のり	ちらしずし かつおだし しょうゆ しお す しょうゆ しお	566 (kcal) 23.8 (g)
3	金	えんそく					
6	月	むぎごはん はるやさいのよしのに せんぎりだいこんのツナあえ	こめ むぎ さとう さとも でんぶん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ(水煮)	にんじん さやいんげん たけのこ はくさい しいたけ にんじん せんぎりだいこん きゅうり ◎和風だしの素 砂糖、食塩、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス、こんぶエキス)、たん白加水分解物、調味料	みりん しょうゆ さけ わふうだしのもと す しょうゆ しお	590 (kcal) 28.2 (g)
7	火	むぎごはん わかめスープ とりごぼうどん	ひな祭り こめ むぎ ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのき にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう あおまめ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ さけ	550 (kcal) 24.9 (g)
8	水	ミニミルクパン ズッキーニのトマトパスタ せんぎりだいこんのごまよサラダ	かみかみ献立 ミルクパン スパゲッティ サラダあぶら オリーブオイル エッグケアマヨネーズ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ(水煮)	にんじん トマト ピーマン ズッキーニ たまねぎ めじ にんにく にんじん せんぎりだいこん きゅうり ◎エッグケアマヨネーズ 食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう ◎笑顔でランチドレッシング番りごま 食用植物油脂、糖類、しょうゆ、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、乳化剤、酵母エキスパウダー、増粘剤、水	607 (kcal) 23.8 (g)
9	木	むぎごはん かにかまとたまごのスープ ホイコーロー	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご オーシャンキング(たら・ほき) ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ えのき しいたけ にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく ◎中華スープストック 食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、植物油脂、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素	ちゅうかスープストック とりがらスープ しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ オイスターソース	549 (kcal) 26.2 (g)
10	金	むぎごはん 佐賀県郷土料理 うつたちじる さけなんばん	佐賀県郷土料理 こめ むぎ いももち でんぶん さとう なたねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ にんじん ピーマン(緑・赤・黄・橙)	かつおだし しょうゆ しお さけ しお さけ す しょうゆ しお	636 (kcal) 27.8 (g)
13	月	むぎごはん ひむかの日 とうふのみそしる ひむかどん	ひむかの日 こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん ピーマン にら たまねぎ せんぎりだいこん しいたけ	にぼしだし みりん さけ しょうゆ オイスターソース しお	552 (kcal) 24.6 (g)
14	火	げんりょうむぎごはん キムチーズにくじやが かいそうサラダ いちごケーキ	卒業お祝い献立 じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら いちごケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ(水煮) かいそうミックス ◎海藻ミックス わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、糸寒天	にんじん はくさいキムチ たまねぎ しいたけ あおまめ にんじん キャベツ きゅうり ◎お米でお祝いケーキ(いちご) 豆乳、砂糖、米粉、加工油脂、いちごビューレー(いちご、砂糖)、水あめ、大豆粉、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、いちご果汁、植物油、清涼飲料水、粉砂糖、発酵調味料、加工デンプン、トレハロース、増粘剤、乳化剤、炭酸Ca、膨張剤、ゲル化剤、ビタミンC、香料、安定剤、着色料、ビロリン酸第二鉄、酸味料、メタリん酸、水	さけ しょうゆ みりん す しょうゆ しお こしょう	648 (kcal) 26.5 (g)
15	水	こめこパン くにとみぎゅうのデミグラスソースに みかんサラダ	未来に希望を ふるさと給食 こめこパン じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう くにとみぎゅう 牛	にんじん たまねぎ しめじ あおまめ にんじん みかん キャベツ ズッキーニ	とりがらスープ ハヤシフレーク ケチャップ こしょう デミグラスソース しょうゆ ようふうスープストック あかワイン す しょうゆ しお こしょう	581 (kcal) 26.8 (g)
16	木	げんりょうむぎごはん ごもくうどん コンコブサラダ	こめ むぎ うどん エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ(いとより・たら) ツナ(水煮) 塩こんぶ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	かつおだし しょうゆ 塩 みりん 酒	535 (kcal) 24.3 (g)
17	金	むぎごはん ちゅうかスープ とりにくのオイスターソースいため	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう なたねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく	にんじん チンゲンサイ えのき しめじ ピーマン たまねぎ まいたけ にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお さけ みりん しょうゆ オイスターソース	552 (kcal) 25.3 (g)
20	月	むぎごはん じゃがいものみそしる にらぶた	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ◎クリームポタージュ 小麦粉、ホエイパウダー、バーム油、菜種油・大豆油、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、酵母エキス、たん白加水分解物、全粉乳、野菜パウダー、豚脂、香辛料、デキストリン、ポークエキス、	にんじん えのき ねぎ にんじん にら たまねぎ キャベツ にんにく	にぼしだし みりん しょうゆ さけ	575 (kcal) 24.9 (g)
22	水	チーズパン クリームシチュー ズッキーニサラダ	卒業お祝い献立 チーズパン じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム	にんじん アスパラ たまねぎ マッシュルーム にんじん ズッキーニ キャベツ コーン	とりがらスープ しお しろワイン こしょう ようふうスープストック クリームポタージュ す しょうゆ しお こしょう	589 (kcal) 29.7 (g)