



3月 こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	たべもののほたらき			備考 (希望者には、飲用牛乳及びシリアを 麦茶へ変更して提供します)
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	
2月	ごはん		とりにくごぼうのみそしる さけのしおやき ひじきのために ようなしゼリー	ぎゅうにゅう みそ とりにく さけのしおやき さつまあげ ひじき	ごはん あぶら さとう ようなしゼリー	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく れんこん	
3月(火)	さけわかめ ごはん		すましじる てりやきとうふハンバーグ えびのサラダ	ぎゅうにゅう あさり はんぺん とうふハンバーグ えび さけ わかめ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング	だいこん にんじん みつば キャベツ	・えびと卵のサラダ→卵抜きえびのサラダ
4月(水)	ごはん		マーボー豆腐 はるさめちゅうかサラダ いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ハム いわし	ごはん ごまあぶら さとう さつまいも はるさめ ごま ドレッシング	にんにく しょうが にんじん だけのこ ながねぎ グリンピース きゅうり しいたけ	
5月(木)	ごはん		にらともやしのみそしる さばのみそに だいこんとちくわのもの	ぎゅうにゅう みそ なまあげ さばみそに ちくわ	ごはん さとう ごまあぶら	にんじん もやし にら だいこん きぬさや しょうが	
6月(金)	ねばりごし うどん		カレーうどん ぎゅうにくコロッケ もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ねばりごしうどん あぶら ぎゅうにくコロッケ ノンエッグマヨネーズ さとう カレールウ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ もやし えだまめ	・ねばりごしうどんは学級からとる
9月	ごはん		せんべいじる にしんのみそに ながいもとベーコンのいため	ぎゅうにゅう とりにく にしんのみそに ベーコン	ごはん せんべい あぶら ながいも	にんじん ごぼう ほうきさい しめじ キャベツ あかハブリカ にんにく	
10月(火)	チキン ライス		コンソメスープ にくだんご(小1・2年1こ、3年～2こ) かいそうサラダ こめこチョコケーキ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ とりにく こんぶ にくだんご	ごはん ドレッシング こめこチョコケーキ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり えだまめ トマト コーン	・とろとろスクランブルエッグ→肉団子 ・お祝いチョコケーキ→米粉チョコケーキ
11月(水)	むぎごはん		キーマカレー チキンカツ てっつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チキンカツ ひじき ちりめんじゃこ	むぎごはん じゃがいも カレールウ ごま ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ブロッコリー	・キーマカレー→乳成分抜きカレー ・鉄骨サラダ→チーズ抜きサラダ
12月(木)	すこやか ロール		ほたてとかぶのクリームスープ ケチャップソースハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ほたて ハンバーグ ハム しろういげんまめ とうにゅう	すこやかロール ドレッシング ホワイトルウ	にんじん かぶ こまつな キャベツ きゅうり コーン	・ミルクコッパン→すこやかロール ・ほたてとかぶのクリームスープ→牛乳抜きスープ
13月(金)	ごはん		キャベツとじゃがいものみそしる とりにくのそぼろ ほうれん草のツナサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ツナ	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ しょうが しいたけ ほうれん草 コーン アップルシャーベット	・鶏肉と卵のそぼろ→卵抜き鶏肉のそぼろ
16月	ごはん		とうふのみそしる ねぎしおチキン にくじゃが	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ねぎしおチキン	ごはん じゃがいも さとう	にんじん ながねぎ たまねぎ グリンピース こんにゃく	
17月(火)	ごはん		おろしとろとろスープ えびカツ ブロッコリーとささみのサラダ	ぎゅうにゅう つみれ とうふ えびカツ とりにく	ごはん あぶら ドレッシング	にんじん だいこん ながねぎ ブロッコリー きゅうり	
18月(水)	ごはん		ワンタンスープ ほうぎょうざ ナムル こめこチョコケーキ(小のみ)	ぎゅうにゅう ほうぎょうざ	ごはん ワンタン ごまあぶら ドレッシング ごま こめこチョコケーキ	にんじん えのき ほうきさい にら こまつな もやし	・お祝いチョコケーキ→米粉チョコケーキ
19月(木)	やきそば		照焼つくね なのはなごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく てりやきつくね ツナ	ちゅうかめん あぶら ドレッシング ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし なのはな	・目玉焼き→照焼つくね
23月	ごはん		ミートボールスープ ポロニアム もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ミートボール ちゅうかくらげ ポロニアム	ごはん はるさめ ドレッシング	にんじん チンゲンサイ だけのこ せくらげ もやし きゅうり	・マヨたまカツ→ポロニアム
24月(火)	ごはん		だいこんのみそしる いわしみそに ちくせんに	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ いわしみそに	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう だけのこ れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	
25月(水)	むぎごはん		ビーフカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ツナ	むぎごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり	・ビーフカレー→乳成分抜きカレー

★3日のさけわかめごはんは木/下中2-1の食べ残しを減らそうキャンペーン/リクエスト券のメニューです★

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

小学生考案献立が登場!

12月に実施した「地場産物を使った献立を考えよう」の食育指導において児童が考えた献立を登場させているので紹介します!

2日(月) 下田小6年考案

ごはん・牛乳・鶏肉とごぼうの味噌汁・さけの塩焼き・ひじきの煮物・ようなしゼリー

今月の「おいらくん給食」は3月9日(月)!



郷土料理のせんべい汁や
県産味噌使用のにしんの味噌煮、
県産の長芋が登場するよ!

9日(月) 百石小6竹考案

ごはん・牛乳・せんべい汁・にしんの味噌煮・長芋とベーコンの炒め

13日(金) 百石小6松考案

ごはん・牛乳・キャベツとじゃがいもの味噌汁・鶏肉と卵のそぼろ・ほうれん草のツナサラダ・アップルシャーベット

アクセスはこちら



このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

17日(火)の「ブロッコリーとささみのサラダ」は百石小6松の子が考案したサラダをアレンジしました。