

3月の献立目標 卒業をお祝いしよう

予定献立表

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりよ う	たんぱく しつ	えんぶん	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	キロカロ リー	グラム	グラム		
1 火	ぎゅうにゅう、ごはん さわらのしおやき、だいこんおろし きりぼしだいこんのいために はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ、とうふ みそ、わかめ	こめ さとう あぶら	だいこん、にんじん きりぼしだいこん、しいたけ ねぎ、たまねぎ キャベツ、しめじ	(小)596 (中)749	26.4 31.4	2.4 3.2	① ★	ご卒業おめでとう ございます！  今月の行事食 3日(木) ひなまつり献立  ひなまつりは「桃の 節句」とも呼ばれ、子 ども(女の子)の健やか な成長と幸せをねがう 日です。ひな人形を飾 る風習は、室町時代頃 に始まりました。ちら し寿司、はまぐりのお 吸い物、ひしもちなど を食べます。 また、大竹市には、 厄除けや幸せを願う 『ひな流し』を行う風 習もあります。
2 水	ぎゅうにゅう、こめこパン クリームシチュー みずなとちりめんのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム あぶらあげ、ちりめん	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ マッシュルーム みずな、だいこん くだもの	632 847	26.2 34.5	2.3 3.2	⑦	
3 木	ぎゅうにゅう ちらしずし えびいりたまごやき とうふじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ちくわ たまご、えび、とりにく とうふ、わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん、なのはな れんこん、ごぼう しいたけ、たまねぎ ねぎ、えのきだけ	589 761	24.3 30.2	2.8 3.5		
4 金	ぎゅうにゅう ちからみなぎるげんきもいもり！カレーラーメン とりのガーリックあげ はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう だいす、ぶたにく とりにく ツナ	ちゅうかめん こむぎこ、さとう あぶら、でんぶん ごま	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、しいたけ しめじ、もやし、りんごジュース キャベツ、だいこん	664 819	28.2 34.8	2.6 3.2	◇	
7 月	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんふりかけ おやこに わけぎのめた	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく たまご、ちくわ みそ、わかめ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	こまつな、にんじん ねぎ、たまねぎ こんにゃく わけぎ	634 803	21.8 26.6	1.6 2.2	◎	
8 火	ぎゅうにゅう おのみスパゲティ わかめサラダ パインケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん、わかめ たまご	スパゲティ あぶら、さとう ごま こむぎこ、バター	にんじん、ねぎ にんにく、たまねぎ キャベツ、だいこん パイナップル	611 780	21.7 27.0	2.0 2.6		
9 水	ぎゅうにゅう セルフサンドイッチ まめとやさいのトマトスープに クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	パン じゃがいも、マヨネーズ あぶら さとう	にんじん、キャベツ トマト、にんにく たまねぎ、セロリー、しめじ りんごジュース	655 826	22.2 27.3	2.3 3.1		
10 木	ぎゅうにゅう たっぴりピーフのハヤシライス いろどりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	こめ こむぎこ、さとう バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく グリーンピース、マッシュルーム キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし くだもの	609 771	21.3 26.1	1.6 2.1		
11 金	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりづけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく さつまあげ、わかめ とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう じゃがいも、あぶら でんぶん	きりぼしだいこん、にんじん ごぼう、れんこん こんにゃく、しめじ たまねぎ、えのきだけ	595 765	21.6 26.3	1.9 2.3	⑥	
14 月	ぎゅうにゅう、ごはん はっほうさい ちゅうかあえ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく うすらたまご、わかめ	こめ でんぶん、あぶら はるさめ、さとう、ごま さつまいも、バター	にんじん、にら、しょうが たまねぎ、しいたけ たけのこ、キャベツ こまつな、もやし	680 861	21.6 26.3	1.5 2.0		
15 火	ぎゅうにゅう げんきチャージ！きくいもまぜごはん こうやどうふのたまごとじ レモンすあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ こうやどうふ、たまご	こめ、きくいも さとう、あぶら じゃがいも	にんじん、しいたけ ねぎ、たまねぎ、こんにゃく しめじ、こまつな、キャベツ だいこん、レモン	639 817	25.0 30.9	2.2 2.7	▲	
16 水	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに じゃがいものそぼろに だいすいりおひたし	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく ぶたにく、だいす かつおぶし、わかめ	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ こんにゃく、こまつな もやし	612 777	22.5 28.1	1.9 2.4		
17 木	ぎゅうにゅう ハンバーガー クリームスープ くだもの	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご とりにく、なまクリーム	パン、パンこ さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター	にんじん、たまねぎ キャベツ、セロリー マッシュルーム くだもの	658 825	29.6 36.6	2.6 3.5		
18 金	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ワンタンスープ れんこんチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごま、あぶら ワントンのかわ	にんじん、ねぎ、にんにく キムチ、たまねぎ チンゲンサイ、キャベツ、もやし しいたけ、れんこん	589 744	20.5 25.1	2.3 2.8	④	
22 火	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしょうがふうみやき いそかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さば ちりめん、のり とうふ、みそ	こめ さとう さつまいも	しょうが、こまつな にんじん、キャベツ もやし、ねぎ たまねぎ、しめじ、はくさい	627 783	27.0 32.4	2.2 2.6		
23 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ うみのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう だいす、ぶたにく ちりめん、ひじき わかめ	パン じゃがいも さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、こまつな キャベツ、レモン くだもの	592 737	24.6 30.4	2.4 3.4		
24 木	ぎゅうにゅう、ごはん あげあげちくわ なのはなあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ちくわ、のり かつおぶし とりにく、とうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう	なのはな、にんじん キャベツ、とうもろこし こまつな、だいこん こんにゃく、しめじ	600 783	21.0 26.9	2.1 3.0		
25 金	ぎゅうにゅう チキンカレーライス ごぼうのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、グリーンピース、りんご こまつな、ごぼう、キャベツ みかんジュース	649 829	18.6 22.6	1.8 2.2	③	

- ★ 1日は栗谷産のお米を使用します。
- ◇ 4日は小方小学校給食委員会の考案したメニューです。
- ◎ 7日は広島県三原市の郷土料理です。
- ▲ 15日は小方小学校5年1組の考案したメニューです。
- ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

大竹市のホームページのフェイスブックに、
毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。
ぜひご覧ください

大竹市 検索



卒業お祝い献立

10日(木) たっぴりピーフのハヤシライス

中学校は14日、小学校は18日が卒業式です。
いつもよりお肉がたくさん入った『ハヤシライス』で卒業をお祝いしましょう！
卒業されてからも給食で学んだことを忘れずに、いっそう活躍されることを願っています。



祝卒業