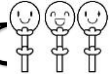




平成28年度 3月 こんだて



| 日 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料 | | | エネルギー たんぱく質 |
|------|-----------------|----|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|----------------|
| | | | | 主に体の組織をつくる | 主にエネルギーになる | 主に体の調子を整える | |
| 1 水 | セルフビビンバ | | わかめスープ ビビンバ具 一食アーモンド | 牛乳 豆腐 かまぼこ 牛肉 | 米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 アーモンド | わかめ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが きくらげ ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 | 817 33.8 |
| 2 木 | 麦ごはん | | けんちん汁 鮭のみそマヨネーズ焼 しらす和え | 牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 鮭 みそ しらす | 米 麦 こんにやく じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ごま | しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり | 800 34.5 |
| 3 金 | ちらし寿司 (刻みのり) | | てまり麩のすまし汁 鶏肉のかじゅう炒め ひなあられ | 枝豆 牛乳 豆腐 鶏肉 のり | 米 砂糖 てまり麩 油 でんぷん カシューナッツ ひなあられ | ごぼう にんじん れんこん のり しいたけ わかめ えのきたけ ねぎ こんぶ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが | 755 30.3 |
| 6 月 | 麦ごはん | | 鶏ごぼうスープ えびフライ キャベツのひじき和え | 牛乳 鶏肉 エビフライ かつおぶし | 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま | ごぼう にんじん しめじ ねぎ キャベツ ひじき | 816 30.3 |
| 7 火 | 玄米パン | | カレーうどん ごぼうサラダ チーズ | 牛乳 豚肉 かまぼこ あげ 一食チズ | 玄米パン うどん ごま ノンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ もやし ねぎ ごぼう きゅうり コーン | 771 33.4 |
| 8 水 | 麦ごはん | | 豆腐のみそ汁 魚の香味焼き もやしのごま酢あえ・ブルー | 牛乳 豆腐 あげ かたくちいわし あじ切り身 | 米 麦 すりごま | わかめ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり ブルー | 765 33.8 |
| 9 木 | 麦ごはん | | すきやき かみかみ和え 納豆 | 牛乳 牛肉 厚揚げ いか 納豆 | 米 麦 しらたき 砂糖 油 すりごま | にんじん たまねぎ えのきたけ 白菜 しいたけ ねぎ だいこん きゅうり | 857 32.6 |
| 10 金 | 麦ごはん | | 麻婆豆腐 春巻き 切干大根の中華和え | 牛乳 豚肉 蒸し挽き割り大豆 豆腐 はるまき | 米 麦 油 砂糖 でんぷん すりごま ごま油 | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ | 883 32.2 |
| 13 月 | 麦ごはん | | カツカレー 海藻サラダ お祝いデザート(中) | 牛乳 とんかつ | 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 すりごま お祝いデザート | たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご 海藻 きゅうり | 857 23.9 |
| 14 火 | ココアパン | | ポトフ 鮭のハーブ焼き ツナサラダ | 牛乳 鶏肉 ウィンナー 鮭 ツナ ミックスビーンズ | ココアパン じゃがいも 油 オリーブ油 | たまねぎ だいこん にんじん キャベツ きゅうり | 792 41.8 |
| 15 水 | 麦ごはん | | 汁ビーフン ししゃもフリッター ごまマヨネーズサラダ | 牛乳 ベーコン 豚肉 いか ししゃもフリッター とりにく | 米 麦 米粉麵 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ すりごま | コーン きくらげ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり | 865 30.7 |
| 16 木 | 麦ごはん | | 肉じゃが 茎わかめの金平 りんご | 牛乳 牛肉 厚揚げ 大豆 さつま揚げ | 米 麦 こんにやく じゃがいも 油 砂糖 黒砂糖 ごま | たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ わかめ れんこん りんご | 829 29.0 |
| 17 金 | うめじゃこごはん | | 白玉粉入り団子汁 いわしのカリカリフライ ピーナツ和え | しらす 牛乳 鶏肉 あげ いわしのカリカリフライ | 米 ごま 白玉粉 小麦粉 油 らっかせい 砂糖 | 梅 にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんぶ きゅうり もやし | 867 28.7 |
| 21 火 | コッペパン | | ソース焼きそば れんこんはさみ揚げ フルーツナタデココ | 牛乳 豚肉 えび | コッペパン 砂糖 スパゲッティ 油 | たまねぎ キャベツ にんじん 桃 もやし ねぎ のり みかん れんこんはさみ揚げ バインアップル ナタデココ | 867 31.1 |
| 22 水 | 麦ごはん | | きのこのスープ 鶏の唐揚げ ゆかりあえ お祝いデザート(小) | 牛乳 ベーコン 鶏肉 | 米 麦 じゃがいも 油 でんぷん | しめじ えのきたけ たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが だいこん きゅうり 梅 | 796 27.9 |
| 23 木 | 麦ごはん | | ラビオリスープ 魚のピザ焼 ツナサラダ | 牛乳 豚肉 ホキ チーズ ツナ | 米 麦 ラビオリ 油 | たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 ピーマン きゅうり キャベツ | 801 38.4 |

こんげつ こんだてしょうかい

たまな じよせいぶ かつ
JA玉名女性部の方

今月の献立紹介

3月3日(金) 桃の節句、ひなまつりです。

ちらしずし、ひなあられでお祝いします。

3月8日(水) 豆腐のみそ汁に使うお味噌は、JA玉名の女性部のみなさん
からいただいたものです。

3月13日(月) 3年生は最後の給食です。

みなさんの卒業・進級をお祝いしてデザートをつけます

今月は旬のキャベツが給食にたくさん登場します!

