



3月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる	そのた	
1	きん	★ひな祭りメニュー★ ちらしずし	牛乳	れんこんつくね なのはなサラダ すましじる ひなあられ	たまごぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ひなあられ	にんじん ごぼう いんげん ねぎ はくさい だけのこれんこん なのはな もやし しいたけ キャベツ ほうれんそう たまねぎ	けずりぶし こんぶ	613 21.0
4	げつ	★卒業生リクエストメニュー★ むぎごはん	牛乳	ソースカツ ごまだいこん ふゆやさいのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも こむぎこ パンこ	キャベツ だいこんづけ ねぎ にんじん だいこん はくさい	いりこ	651 21.3
5	か	カットコッペパン	牛乳	キーマカレー ごまじゃこサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく だいす ちりめん だいふくまめ しろいんげんまめ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり だいこん パセリ キャベツ		584 28.7
6	すい	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご しそひじきあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ えだまめ ひじき	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく		688 26.5
7	もく	★卒業生リクエストメニュー★ わかめごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ やさいのあますあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ かぼちゃ		616 18.9
11	げつ	むぎごはん	牛乳	いわしおかか ごもきんびら とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ こんにやく		613 23.1
12	か	まるパンカット	牛乳	チキンパティ ビーンズサラダ シチュー	ぎゅうにゅう ハム とりにく スキムミルク だいす だいふくまめ	まるパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム		665 29.1
13	すい	むぎごはん	牛乳	やきぎょうざ こまつなのあえもの とうふのちゅうかふうに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン たまねぎ だけのこ しょうが きくらげ チンゲンサイ		620 22.9
14	もく	ミルクパン	牛乳	てりやきチキン マカロニサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	ミルクパン さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ えのきたけ		696 29.7
15	きん	カレーライス	牛乳	チキンナゲット かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		685 25.2
18	げつ	むぎごはん ふりかけ	牛乳	にくづめいなるのふくめに だいこんのごまマヨあえ やさいつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく あげ ハム とりにく すりみ とうふ ふりかけ	こめ むぎ さとう ごま	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	いりこ	664 26.1
19	か	ミルクパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ コーンサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす たまご	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ グリンピース ほうれんそう		646 28.9
21	もく	★卒業生リクエストメニュー★ キムタクごはん	牛乳	にんじんシュウマイ だいこんのナムル たまごわかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう すりみ たまご わかめ とりにく とうふ ちくわ	こめ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	はくさい キムチ ねぎ きゅうり だいこん にんじん つぼづけ たまねぎ しいたけ		571 23.5



今年度も、学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。来年度も子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていけるよう、安全安心なおいしい給食づくりに努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

牛深学校給食センター