



3月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他	
1	金	★ひな祭りメニュー★	牛乳	れんこんつくね	たまご ぎゅうにゅう ちくわ	こめ さとう	にんじん ごぼう いんげん ねぎ はくさい		777
		ちらしずし		菜の花サラダ	とりにく あつあげ	ノンエッグマヨネーズ ひなあられ	たけのこ れんこん なのはな もやし	けずりぶし	26.3
4	月	★卒業生リクエストメニュー★	牛乳	ソースカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら	キャベツ だいこん づけ ねぎ		786
		麦ごはん		ごま大根	とうふ あげ	さとう ごま さといも	にんじん だいこん はくさい	いりこ	25.4
5	火	カットコッパン	牛乳	キーマカレー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	コッパン あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		739
				ごまじゃこサラダ	ぶたにく だいたす ちりめん	ごまあぶら じゃがいも	トマト にんにく しょうが	36.0	
6	水	麦ごはん	牛乳	厚焼きたまご	ぎゅうにゅう たまご あつあげ	こめ むぎ ごま	キャベツ きゅうり にんじん		832
				しそひじきあえ	ぶたにく さつまあげ えだまめ	じゃがいも さとう	たまねぎ こんにゃく	31.4	
7	木	★卒業生リクエストメニュー★	牛乳	かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも あぶら ごま	きゅうり にんじん キャベツ		721
		わかめごはん		野菜の甘酢あえ	ちくわ	さとう はるさめ ごまあぶら	きくらげ たまねぎ はくさい	21.7	
8	金	麦ごはん	牛乳	ハンバーグごまみそソース	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう	きゅうり キャベツ にんじん		787
				削り節あえ	ちりめん けずりぶし ちくわ	ごま ごまあぶら	たまねぎ ねぎ	いりこ	31.4
12	火	丸パンカット	牛乳	チキンパティ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	まるパン あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん		831
				ピーンズサラダ	スキムミルク だいたす	じゃがいも	たまねぎ グリンピース コーン	35.5	
13	水	麦ごはん	牛乳	焼きぎょうざ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	こまつな もやし にんじん ねぎ		750
				小松菜のあえ物	ぶたにく とうふ	ごまあぶら でんぶん	コーン たまねぎ たけのこ	27.2	
14	木	ミルクパン	牛乳	照り焼きチキン	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ミルクパン さとう	しょうが きゅうり キャベツ		893
				マカロニサラダ	ぶたにく	マカロニ	にんじん きくらげ たまねぎ	37.5	
15	金	カレーライス	牛乳	チキンナゲット	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが		827
				海藻サラダ	とりにく ツナ わかめ	じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく りんご もやし	29.4	
18	月	麦ごはん ふりかけ	牛乳	肉詰めいなのふくめ煮	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ さとう ごま	だいこん きゅうり にんじん		787
				大根のごまマヨあえ	ハム とりにく すりみ	とうふ ふりかけ	たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	いりこ	29.6
19	火	ミルクパン	牛乳	ほうれん草オムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルクパン さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		834
				コーンサラダ	ベーコン だいたす たまご	じゃがいも	コーン たまねぎ グリンピース	37.0	
21	木	キムタクごはん	牛乳	にんじんシュウマイ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら	はくさい キムチ ねぎ きゅうり		737
				大根のナムル	すりみ たまご わかめ	さとう ごま こむぎこ	だいこん にんじん ところづけ	29.7	
22	金	塩豚丼 (麦ごはん)	牛乳	わかめの酢の物	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ		834
				さつま汁	とりにく あつあげ わかめ	ごまあぶら さとう あぶら	ねぎ しょうが きゅうり ごぼう	いりこ	33.4



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