



和4年度3月分学校給食献立予定表 (玉之浦小学校)

五島市立富江学校給食センター
(Tel 86-1200)

日付	献立名	主なはたらきと材料名						エネルギーkcal たんぱく質g 塩分g
		血や肉のもとになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		
		肉・魚・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
1 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		642 27.2 2.6
	春雨スープ	とり肉 さつまあげ		にんじん ねぎ	もやし	はるさめ	ごま油	
	焼肉	ぎゅう肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが りんご にんにく	さとう	油 ごま	
	ひじきサラダ		ひじき	こまつな	きゅうり	さとう	ごま油	
2 木	なかよしカレー(麦ごはん)	ぶた肉 とり肉 ぎゅう肉	スキムミルク	にんじん グリンピース	たまねぎ りんご	こめ おぎ じゃがいも	マーガリン カレールウ	722 23.7 2.4
	牛乳		牛乳					
	コーンとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし にんにく	さとう	ごま油 ごま	
	手作りプリン		牛乳 生クリーム		みかん	プリンのもと		
3 金	ちらし寿司 きざみのり 牛乳	錦糸卵	のり 牛乳	にんじん きぬさや	かんぴょう ごぼう れんこん しいたけ	こめ さとう		643 27.6 2.8
	すまし汁	あつあげ かまぼこ		にんじん	はくさい たまねぎ			
	鯖の西京焼き	さわら						
	ごま酢和え ひなあられ			ほうれんそう	だいこん キャベツ	さとう ひなあられ	ごま	
6 月	ごはん 牛乳 焼きのり		牛乳 のり			こめ		616 27.2 1.8
	のっぺい汁	とり肉 あつあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	さといも でん粉		
	肉みそ納豆	なっとう ぶた肉		ねぎ		さとう	ごま ごま油	
	ゆかり和え			にんじん あかじそ	キャベツ もやし	さとう		
7 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		688 32.8 1.9
	麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	さとう ぐず粉	ごま油	
	鶏肉のオイスターソース炒め	とり肉			キャベツ しょうが たまねぎ	さとう でん粉	ごま油	
	フルーツポンチ				みかん パナナ りんご	ゼリー さとう		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		657 28.8 2.0
	肉みそおでん	とり肉 あつあげ うずらの卵 ちくわ みそ			だいこん こんにゃく	さとう さといも	油	
	きびなごの磯辺揚げ	卵	きびなご あおのり			こおぎこ	ごま 油	
	白菜の甘酢あえ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう		
9 木	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		609 29.2 3.3
	ABCスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	じゃがいも マカロニ		
	手作りハンバーグ	ぶた肉 ぎゅう肉 ひじき 卵	スキムミルク 粉チーズ		たまねぎ	パン粉 さとう		
	カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	
10 金	カレーピラフ 牛乳	ぎゅう肉 ぶた肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	こめ おぎ	バター	709 29.0 2.7
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ セロリー	じゃがいも		
	チキンとブロッコリーのサラダ	とり肉		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま 油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
13 月	赤飯 牛乳 お祝いミニ桜ゼリー	あずき	牛乳			こめ さくらゼリー		658 30.2 2.7
	お吸い物	はんぺん		にんじん	はくさい えのきたけ しいたけ			
	和風おろしサイコロステーキ	ぎゅう肉			たまねぎ にんにく だいこん	さとう	油 バター	
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
14 火	<h2>卒業式</h2>							
15 水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		655 30.6 2.8
	白花豆のシチュー	ぶた肉 ベーコン 白花豆	スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも こおぎこ	バター	
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		しょうが			
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ パイン	さとう	油	
16 木	親子丼(麦ごはん)	とり肉 卵		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ おぎ さとう でん粉	油	624 31.9 2.4
	牛乳		牛乳					
	小魚と大豆の炒り煮	だいた	にぼし			さとう		
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ れんこん	さとう	ごま	
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		620 25.8 2.3
	筑前煮	とり肉		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ	じゃがいも さとう	油	
	ぎせい豆腐	とうふ とり肉 卵	ひじき	にんじん ねぎ		さとう	油	
	アーモンド和え				キャベツ もやし きゅうり	さとう	アーモンド	
20 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		647 28.6 2.5
	さつま汁	とり肉 あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	さつまいも		
	揚げ鮭のごまだれがけ	さけ			しょうが	でん粉 さとう	油 ごま	
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		605 22.7 2.9
	肉じゃが	ぎゅう肉		にんじん すじなしいんげ	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	
	茎わかめの酢のもの	錦糸卵	茎わかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま	
	はっさく				はっさく			
23 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		688 30.6 2.2
	白菜と肉だんごのスープ	とり肉	スキムミルク	ねぎ こまつな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	でん粉		
	鶏肉と大豆のチリソース	とり肉 大豆			しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 さとう	油 ごま油	
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう きゅうり れんこん	さとう	ごま ごま油	



【今月の五島の地場産物
米、もち米、牛肉、豚肉、たまご、とうふ、厚あげ、たまご、キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、ほうれん草、たまねぎ、さといも、さつまいも、にんにく、しょうが、きゅうり、じゃがいも、はくさい、ほうれん草、こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ、深ねぎ、五島三菜、パプリカ、セロリー、アスパラガスなど

エネルギー 652 (650) kcal
たんぱく質 28.4 (26.0) g・塩分2.4 (2.0) g

3月分給食費の口座引き落としは3月15日(水)です。口座への入金をお願いします。