

3月 学校給食予定献立表

上野小学校

令和4年度

日 (曜)	献立名	食 品 名					
		エネルギーになる食品(き)		体をつくる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
1 (水)	ロールパン 厚揚げのグラタン 白菜と小松菜のスープ 牛乳	ロールパン さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく ぶたレバーチップ あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ はくさい
2 (木)	ちらしずし 白みそ汁 三色団子 牛乳	こめ さとう さんしょくだんご		とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん ほししいたけ かんぴょう たまねぎ
3 (金)	黒糖パン 津ギョウザ 春雨スープ 牛乳	こくとうパン ぎょうざのかわ でんぶん はるさめ	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
6 (月)	麦ごはん ビーフカレー 福神漬 手作りみかんゼリー 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かんてん アガー(かいそう)	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ふくじんづけ みかんジュース
7 (火)	麦ごはん さばの塩焼き けんちん汁 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ	しよくぶつゆ	さば あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ごまつな	ごぼう こんにやく だいこん もやし
8 (水)	米粉入りパン いかフライ 野菜スープ 牛乳	こめこいりパン こむぎこ パンこ じゃがいも	しよくぶつゆ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
9 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 小松菜サラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ あかみそ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	ねぎ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ
10 (金)	ロールパン ハンバーグ ABCスープ いちごジャム 牛乳	ロールパン マカロニ いちごジャム		ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバーチップ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ
13 (月)	麦ごはん さわらのてりマヨ焼き 五目きんぴら おひたし 牛乳	こめ おおむぎ さとう	マヨネーズふうドレッシング※1 しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう いとこんにやく もやし
14 (火)	麦ごはん 焼きししゃも 肉じゃがのうま煮 香味漬 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ
15 (水)	減量ロールパン スパゲッティナポリタン 大豆サラダ クレープ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう クレープ※2	しよくぶつゆ	ソーセージ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
16 (木)	赤飯 とりのから揚げ あおさ汁 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ もちごめ さとう でんぶん	しよくぶつゆ	あずき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん しそこ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

※1 卵を使用しないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。ドレッシングと表記します。

※2 卵、乳製品を使用しないクレープです。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗きましょう。
給食当番の人はとくにいていねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

今月の給食

2月に続き、河芸町の小学6年生のみなさんが考えた給食の献立が登場します。

すべての学校から出てきた大人気の献立の「とりのから揚げ」は、卒業をお祝いする献立にしました。

赤飯と一緒に、おいしく楽しくいただき、みんなで祝いましょう！