

令和2年度3月分 予定献立表

新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	パンまたはごはん	おかず	つかうしよくひん (三色えいようべつ)			総熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				きいろ	あか	みどり				
				ねつちから 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる				
1	月	○	アコヤガイ貝柱の炊き込みごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁 アセロラゼリー	こめ・さとう・マヨネーズ じゃがいも・アセロラゼリー	ぎゅうにゅう・かいぼしら きざみこんぶ・さけ・とうふ あぶらあげ・みそ	にんじん・ブロッコリー とうもろこし・ねぎ	633	32.2	18.2	
2	火	○	きなこ揚げパン 切り干大根のサラダ クラムチャウダー	パン・さとう・あぶら ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・きなこ・ハム あさり・なまクリーム	きりぼしだいこん・にんじん きゅうり・たまねぎ・とうもろこし グリーンピース	652	25.2	26.3	
ひなまつり				さんまのかぼすレモン煮 菜の花和え すまし汁 ひなあられ	こめ・さとう・ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご さんま 	にんじん・たけのこ・ごぼう しいたけ・きぬさや・なのはな ほうれんそう・えのきたけ・ねぎ・かぼす・レモン	624	24.5	21.0
3	水	○	枝豆とチーズの蒸しパン ちらし寿司	ミルメークココア ナポリタンスパゲティ キャベツのサラダ	ミルメークココア (こな) こむぎこ・さとう・スパゲティ オリーブあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうにゅう チーズ・ぶたにく・ウインナー	えだまめ・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・ピーマン・トマト キャベツ・きゅうり・とうもろこし	731	27.7	24.4
4	木	○	いわしのトマト煮 麦ごはん	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・いわし・ひじき とうふ・わかめ・みそ	ごぼう・にんじん・こんにやく たまねぎ・キャベツ・ねぎ トマト	622	23.9	18.0	
5	金	○	どさんこラーメン 肉まん	にくまん・ちゅうかめん ごまあぶら・バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	もやし・たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ カリフラワー	639	25.8	25.8	
8	月	○	春野菜のクリームシチュー 切り干大根のゴママヨサラダ 八女茶ムース	パン・オリーブあぶら・あぶら こむぎこ・バター・マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう・とりにく なまクリーム・ハム やめちやムース	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・とうもろこし グリーンピース・きりぼしだいこん・きゅうり	766	23.8	41.3	
9	火	○	いか天ぷら 麦ごはん	こめ・むぎ・あぶら・ごま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく みそ・とうにゅう	ほうれんそう・にんじん もやし・とうもろこし・ごぼう ねぎ	696	24.2	25.0	
10	水	○	チーズハンバーガーの真 バーガー (ハンバーグ・スライスチーズ・ケチャップ) (まるパン) フライドポテト たまごスープ	パン・じゃがいも・あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・チーズ とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・きくらげ	684	30.1	31.8	
11	木	○	ビーフカレー フルーツパンチ 麦ごはん	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・バター・ゼリー サイダー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・りんご みかん・グリーンピース	673	19.9	18.4	
12	金	○	鯖の幽庵焼き  れんこんのきんぴら はまぐりのすまし汁 いちご	こめ・もちごめ・ごま あぶら・さとう・ふ	ぎゅうにゅう・あずき・さば きざみこんぶ・はまぐり	ゆず・れんこん・にんじん えのきたけ・ねぎ・いちご	636	27.4	20.1	
16日卒業生給食最終日				やさそば かいそうサラダ オム立ちゼリー	パン・ちゅうかめん・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま すだちゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか あおのり・かいそう	きくらげ・にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・ねぶかねぎ	641	24.5	19.9
15	月	○	サモーンフライ 黒糖コッペパン ほうれん草のホットサラダ 大根のコンソメスープ	パン・あぶら	ぎゅうにゅう・さけ・ハム ベーコン	ほうれんそう・とうもろこし にんじん・だいこん・えのきたけ	611	27.6	26.5	
16	火	○	とりじゃが みそ汁 ミニおはぎ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・だいす あぶらあげ・とうふ みそ・おはぎ	にんじん・こんにやく・しいたけ たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	692	25.3	16.9	
17	水	○	ちくわの磯辺揚げ ひじきのさっぱり和え みそ汁 甘夏ゼリー	こめ・むぎ・こむぎこ でんぶん・あぶら・ごまあぶら さとう・あまなつゼリー	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり ひじき・ハム・あつあげ わかめ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ・えのきたけ ねぎ	638	21.7	15.5	
18	木	○	ワンローフパン いちごジャム 鶏南蛮うどん もやしののり和え ヨーグルト	パン・いちごジャム うどん・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・のり・ヨーグルト	しいたけ・にんじん・こまつな ねぶかねぎ・もやし・みずな	607	25.9	18.5	
19	金	○	小松菜のアーモンド和え ミニフィッシュ 麦ごはん	こめ・むぎ・あぶら さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・いりこ	ねぶかねぎ・たまねぎ・しいたけ・にんじん グリーンピース・こまつな・キャベツ きりぼしだいこん	649	27.9	19.9	

☆下線のついている部分は小学6年生と中学3年生のリクエスト献立です！

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。