

3月分 献立予定表

立花小学校ホームページにも掲載中!
令和3年度
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な動き			熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
				きいろ 熱や力のもとになる	あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子を整える			
1	火	○	ねじりコッペパン 焼きそば れんこんとカリフラワーのサラダ ヨーグルト	パン・ちゅうかめん・あぶら さとう・エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおのり★ ハム・ヨーグルト	きくらげ・にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・ねぎ カリフラワー・れんこん	655	26.2	23.8
2	水	○	【お誕生日給食】 ちらし寿司 いかの天ぷら すまし汁 いちご	こめ・さとう・あぶら ふ	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご いか	にんじん・たけのこ・ごぼう しいたけ・きぬさや・えのきたけ わけぎ・いちご	666	21.9	28.5
3	木	○	【ひなまつり】【リクエスト給食】 ココア揚げパン ビーンズサラダ ヨーンクリームスープ ひなあられ	パン・ココア・さとう あぶら・エッグケアマヨネーズ じゃがいも・ひなあられ	ぎゅうにゅう・ミックスピーンズ・ハム しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・パセリ ブロッコリー・とうもろこし	620	20.5	24.2
4	金	○	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のナムル かりかりいりこ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・いりこ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく えだまめ・ほうれんそう きりぼしだいこん	614	22.9	14.0
7	月	○	麦ごはん さばのホイル焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	こめ・むぎ・ごま さとう・さといも	ぎゅうにゅう・さば・みそ とうふ	こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし・だいこん・わけぎ	652	25.1	20.5
8	火	○	キヤロットパン 豆乳クリームスパゲティ 海藻サラダ ヨーグルト	パン・スペゲティ・あぶら でんぶん・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうにゅう かいそう★・ヨーグルト	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう キャベツ・にんじん	625	23.5	23.7
9	水	○	【5年生が収穫したお米】【リクエスト給食】 白ご飯 鯛の唐揚げ ひじきの煮付 吳汁 八女茶ムース	こめ・でんぶん・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき★ あぶらあげ・だいす・みそ やめちゃムース	たけのこ・こんにゃく・にんじん しいたけ・えだまめ・だいこん たまねぎ・ねぎ	761	30.4	25.3
10	木	○	チーズハンバーガー(横割丸パン) (ハンバーグ・ケチャップ・チーズ・ゆでキャベツ) フライドポテト セロリとたまごのスープ	パン・じゃがいも・あぶら とうふ・たまご	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・チーズ とうふ・たまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ	692	30.1	31.9
11	金	○	炊き込みチャーハン 鶏肉のフォー プロッコリーサラダ 焼売	こめ・ビーフン・さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ワインナー・とりにく しゅうまい	とうもろこし・にんじん・グリンピース もやし・レタス・しめじ みずな・プロッコリー	647	23.3	22.1
14	月	○	【卒業お祝い給食】 赤飯 さわらの西京焼き れんこんのきんぴら はまぐりのすまし汁 お祝いクレープ	こめ・もちごめ・ごま あぶら・さとう・ふ クレープ	ぎゅうにゅう・あずき・さわら みそ・はまぐり	れんこん・にんじん・えのきたけ わけぎ	652	24.5	20.4
15	火	○	【リクエスト給食】 黒糖コッペパン ホキフライ りっちゃんサラダ コンソメスープ りんご	パン・あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・ホキ・かつおぶし こんぶ★・ハム・ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ・セロリ りんご	621	24.2	22.9
16	水	○	ビーフカレー(麦ごはん) フルーツパンチ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・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・パイン	683	19.9	16.9

※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※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。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。3月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・福岡・佐賀	もやし	福岡	パセリ	佐賀・大分	ねぎ・わけぎ いちご・こまつな だいこん・セロリ みずな	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
レタス	長崎・福岡	きゅうり	福岡・佐賀・熊本				