

3月のこんだてひょう

令和元年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう									小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	赤のグループ			黄のグループ			緑のグループ					
					血や筋肉や骨をつくる食べ物			熱や力のもとになる食べ物			体の調子をととのえる食べ物					
2日	月	ちらしずし		すましじる ホキのたつたあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう わかめ	のり かまぼこ	とうふ ホキ	さとう でんぷん	こめ ごま	あぶら ごま	しいたけ にんじん ねぎ はくさい	たけのこ たまねぎ しょうが	ごぼう えのきだけ たくあん	小	627	26.9
3日	火	あぶたま どんぶり (むぎごはん)		ごもくに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう こんぶ	かまぼこ とり ひらてん	たまご だいず	こめ あぶら	さとう こんにゃく	むぎ アーモンド	ねぎ さやいんげん キャベツ	にんじん たけのこ	たまねぎ ごぼう	小	637	27.2
4日	水	しろごはん		みそじる わかめとじゃがいものかきあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう まくろ	みそ わかめ	わかめ	こめ マヨネーズ ごま	じゃがいも さとう	こむぎこ あぶら	ねぎ しめじ もやし	にんじん たまねぎ	えのきだけ キャベツ	小	619	18.5
5日	木	ハヤシライス (むぎごはん)		くきわかめのサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく くきわかめ		こめ じゃがいも さとう	むぎ ごま	あぶら あぶら	トマト にんじん バナナ みかん	にんにく たまねぎ パイナップル	グリル キャベツ もも	小	681	20.6
6日	金	しろごはん		キャベツとベーコンのスープ ホキのごまあげ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ホキ	ベーコン こんぶ	たまご	こめ あぶら	こむぎこ さとう	ごま	たまねぎ にんじん きゅうり	キャベツ コーン	パセリ もやし	小	634	24.5
9日	月	しろごはん		クリームシチュー フレンチサラダ だいすいりこ	ぎゅうにゅう	チーズ だいず	ぶたにく にぼし	こめ さとう	あぶら ごま	じゃがいも	グリル たまねぎ	しめじ きゅうり	にんじん キャベツ	小	652	25.7
10日	火	ナン		ドライカレー かいそうサラダ こくとうアーモンド ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ ぎゅうにく	だいず かいそう	ナン くるざとう ぶどうゼリー	パンこ さとう	あぶら アーモンド	ピーマン きゅうり	にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	小	605	25.3
11日	水	しろごはん		ごはん イタリアンたまごスープ マカロニグラタン さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	チーズ とろけるチーズ	たまご	こめ マカロニ	パンこ さとう	あぶら	たまねぎ キャベツ	パセリ コーン	にんじん	小	632	25.4
12日	木	しろごはん		ホークベーンズ はくさいサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく かんでん	だいず	こめ くるざとう	じゃがいも さとう	あぶら	たまねぎ にんじん みかん みかんジュース	にんじん はくさい レモン	小	631	21.1	
13日	金	しろごはん		とんじる ベーコンとさつまいものかきあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう みそ たまご	あげ ベーコン	ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ	さつまいも さとう	あぶら	ねぎ だいこん コーン ゆず	しめじ たまねぎ きゅうり	にんじん さやいんげん はくさい	小	662	21.0
16日	月	しろごはん		そうめんじる わかどりのからあげ ごまあえ だいふく(あんこいり)	ぎゅうにゅう あぶら	かまぼこ さとう	とりにく ごま	こめ あぶら だいふく	そうめん さとう	でんぷん ごま	たまねぎ しょうが	ねぎ こまつな	にんじん キャベツ	小	697	25.5
17日	火	しろごはん		ワンタンスープ じゃがいもとえびの クチャップいため きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう	やきぶた えび	えび	こめ じゃがいも	あぶら さとう	ワンタン はるさめ	ねぎ たまねぎ きゅうり きりほしだいこん	にんじん いんげん きくらげ コーン	はくさい もやし コーン	小	666	23.9
18日	水	カレーライス (しろごはん)		ひじきサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう こんぶ	ぎゅうにく にぼし	ひじき	じゃがいも こめ	くるざとう さとう	あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん	にんにく キャベツ	グリル コーン	小	706	23.7
19日	木	とりごもく たきこみ ごはん		とうふじる ホキのレモンに はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく ホキ	とうふ	こめ さとう	あぶら でんぷん	こんにゃく	ごぼう えだまめ レモン	にんじん たまねぎ はくさい	しいたけ ねぎ	小	608	29.1
23日	月	しろごはん		じゃがいものそぼろに くるみあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく ひじき	ぎゅうにく ちりめん	こめ こんにゃく くるみ	さとう じゃがいも	あぶら でんぷん	さやいんげん キャベツ	にんじん こまつな	たまねぎ	小	609	23.0
24日	火	しろごはん (すくなめ)		きつねうどん ししゃものなんぼんづけ (小2ひ、中・高3ひ) すのもの	ぎゅうにゅう わかめ	あげ ししゃも	ししゃも	こめ でんぷん	さとう あぶら	うどん	ねぎ きゅうり	しいたけ キャベツ	小	623	22.0	

*材料の都合で献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

中学校1年生の リクエスト献立について

1月27日に予定していたリクエスト献立ができなかったため、今月実施します。

※行事等の関係で全員が食べられません。申し訳ありませんが、調整した結果です。ご了承ください。

学校給食で食べたい我が家の献立

ご家庭で食べられている献立を学校給食に取り入れました。お楽しみに♪

興居島・中島調理場
優秀作品の「とり五目
炊き込みご飯」を、
19日に実施します。



* 16日は卒業・進級お祝い献立です *

中学校3年生は、小学校に入学してから9年間学校給食を食べてきました。それも、16日の給食で最後になります。卒業してからも、給食の味やみんなで作った楽しさを思い出してくれると嬉しいです♪

