

～ 3月のこんだてひょう～

令和3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 血や筋肉や骨をつくる食べ物	黄のグループ 熱や力のもとになる食べ物	緑のグループ 体の調子をととのえる食べ物						
1日	火	ごこくまいごはん		カレー(ルー) ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい みどりまい もちむぎ じゃがいも あぶら くろざとう さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく れんこん きゅうり コーン	小	626	21.0			
											中	801	26.6
2日	水	ちらしずし		にゅうめん ホキのアーモンドあげ ゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ホキ たまご	こめ さとう そうめん アーモンド こむぎこ あぶら ゼリー(もち・とうにゅう・りんご)	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	小	671	24.8			
											中	842	30.6
3日	木	ごはん		ミネストローネ とりにくのガーリックパンこやき キャラメルビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす	こめ じゃがいも マカロニ バター パンこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ にんにく	小	622	26.5			
											中	794	32.8
4日	金	ごはん		ごもくに いかのからあげ すもの	ぎゅうにゅう だいす とりにく こんぶ いか わかめ	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎこ でんぶん	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり	小	611	29.1			
											中	777	35.8
7日	月	ごはん		いもたき ちくわのいそべあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ たまご あおのり チーズ	こめ さとも すいとん こんにやく さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん しいたけ はくさい たくあん	小	625	23.5			
											中	796	28.8
8日	火	ごはん		とうふのごもくあんかけ こんぶサラダ (高)ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご こんぶ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま こまあぶら (高)ゼリー(いちご・とうにゅう)	たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ しょうが きくらげ キャベツ コーン	小	662	26.2			
											中	831	32.3
9日	水	ごはん		にくじゃが とりてん ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	小	699	29.6			
											中	891	36.8
10日	木	ごはん		クリームスープ チリコンカン はるか	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ パセリ にんにく トマト・ジュレ はるか	小	693	25.5			
											中	881	31.4
11日	金	ごはん		はちはいどうふ ホキのたつたあげ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ あげ ホキ	こめ さとも さとう あぶら でんぶん	にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ	小	644	30.3			
											中	819	37.6
14日	月	ごはん		はるかみスープ さともグラタン せとか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	こめ はるかみ パンこ こむぎこ でんぶん さとも あぶら	にんじん たまねぎ はくさい コーン パセリ えだまめ せとか	小	655	22.4			
											中	836	27.4
15日	火	ごはん		こまつなのみそしる わかどりのからあげ きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう あげ みそ とりにく ひじき	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま	こまつな たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが きゅうり にんじん きりほしだいこん	小	628	25.0			
											中	803	30.9
16日	水	たいめし		すましじる みつばいりかきあげ (中)ゼリー	ぎゅうにゅう たい とうふ わかめ かまぼこ ささみ たまご	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん (中)ゼリー(いちご・とうにゅう)	にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ みつば	小	612	23.6			
											中	824	29.9
17日	木	ごはん		かきたまじる さけときのこのホイル焼き アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご さけ	こめ でんぶん パター さとう アーモンド	たまねぎ ねぎ しめじ フロッキー ほうれんそう にんじん キャベツ	小	586	26.9			
											中	763	35.1
18日	金	ごはん (すくなめ)		カレーうどん ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あげ	こめ うどん くろざとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ゆず	小	609	20.4			
											中	755	24.6
22日	火	ごはん		けんちんじる さばのごまみそやき おひたし	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ さば みそ	こめ こんにやく ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい	小	609	27.0			
											中	794	34.8
23日	水	わかめごはん (すくなめ)		ピーフンいため にくだんごのケチャップあえ (小)ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく うすらたまご とりにく	こめ ピーフン さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん (小)ゼリー(いちご・とうにゅう)	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ ねぎ にんにく しょうが コーン	小	720	22.9			
											中	851	28.1
24日	木	むぎごはん		ちゅうかどんぶり(く) はるまき パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらたまご ぶたにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるかみ こむぎこ みずあめ ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ きくらげ しょうが ねぎ きゅうり	小	670	24.4			
											中	819	29.4

*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

*** 16日は卒業・進級 お祝い献立です ***

中学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。

今月は、中学3年生がもう一度食べたい献立を取り入れています。

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♪