

# 令和 6 年 3 月 学校給食予定献立表

島原市立学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(kcal)	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	五目ごはん(麦ごはん)	とりにく 油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	こめ 小麦 砂糖		729	980
	牛乳		牛乳					29	45
	じゃが団子汁	はんぺん	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがもち			
	ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	砂糖 てん粉			
	そくせき漬			にんじん	キャベツ				
	ひなあられ								ひなあられ
4 (月)	かつ丼(ごはん)	ヒレカツ 卵 ちくわ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ 小麦 砂糖 てん粉	あぶら油	618	800
	牛乳		牛乳					24.8	32.5
	ひよつつの酢の物		ひよつつ	にんじん	きゅうり	はるさめ 春雨 砂糖	ごま		
5 (火)	はちみつパン					はちみつパン		658	810
	牛乳		牛乳					27.5	33
	豆と野菜のスープ	とりにく おおぐまめ きんときまめ だいず		にんじん パセリ	たまねぎ				
6 (水)	グラタン	ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ	バター		
	ごはん					こめ		615	752
	牛乳		牛乳					26.4	31.2
	筑前煮	とりにく あつあ ぼうてん		にんじん	ごぼう こんにゃく 蓮根 グリンピース	じゃがいも 砂糖			
7 (木)	ホキフライ	ホキフライ					あぶら油		
	青じそあえ				キャベツ				
	米粉パン					こめ 米粉パン		594	783
	牛乳		牛乳					22.1	28.4
8 (金)	カレーうどん	ぶたにく 豚肉 ちくわ	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん	カレールウ		
	さつまいもチップス					さつまいも	あぶら油		
	ひじきあえ		ひじき佃煮	にんじん	きゅうり				
	キムチチャーハン(麦ごはん)	ぶたにく 豚肉		にんじん ピーマン	白菜キムチ	こめ 小麦	ごま	647	797
11 (月)	牛乳		牛乳					26.2	31.3
	中華卵スープ	とりにく たまご		にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ				
	ぎょうざ	ぎょうざ							
	レモンあえ		わかめ		キャベツ	砂糖			
12 (火)	ハヤシライス(ごはん)	ぶたにく 豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	ハヤシルウ マーガリン	598	727
	牛乳		牛乳					20	23.6
	キャベツとパインのサラダ			にんじん	キャベツ パイン		あぶら油		
13 (水)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		688	906
	牛乳		牛乳					22.3	28.6
	タイピーエン	ぶたにく 豚肉 いか えび		にんじん	たまねぎ 白菜 たけのこ きくらげ	はるさめ	ごま油		
	春巻	はるまき 春巻					あぶら油		
	もやしの南蛮づけ				もやし	砂糖	ごま油		
14 (木)	さつまポテト					さつまポテト			
	ごはん					こめ		620	733
	牛乳		牛乳					26.4	30.6
	かきたま汁	はんぺん たまご		にんじん ほうれん草	たまねぎ	てん粉			
15 (金)	鶏肉の唐揚げ	とりにく 鶏肉				てん粉	あぶら油		
	酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖			
	コッペパン					コッペパン		604	739
	牛乳		牛乳					26.1	31.5
	コーンシチュー	とりにく 鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし しめじ	じゃがいも	マーガリン		
18 (月)	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ おろしりんご	砂糖	オリーブオイル		
	麦ごはん					こめ 小麦		620	787
	牛乳		牛乳					23.4	29.2
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく 豚ひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	砂糖 てん粉	ごま油		
19 (火)	つくね	つくね							
	ナムル			ピーマン	もやし	砂糖	ごま油		
	ポークカレー(ごはん)	ぶたにく 豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご	こめ じゃがいも	カレールウ	615	750
21 (木)	牛乳		牛乳					20.9	24.4
	わかめサラダ		わかめ しらす干し		キャベツ きゅうり みかん	砂糖	あぶら油		
	コッペパン					コッペパン		659	799
	牛乳		牛乳					29.7	35.4
21 (木)	スパゲティナポリタン	ぶたにく 豚肉 ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	パケッティ			
	ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
	ピタパン					ピタパン		719	837
	牛乳		牛乳					28.3	32.4
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも			
とりにくのバーベキューソース	とりにく 鶏肉		ねぎ	おろしりんご	砂糖				
ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	あぶら油			
ヨーグルト						ヨーグルト			

今月の行事(・行事 ★献立)

★3/1(金) ひなまつり献立、長崎県産ぶりの提供 ・3/6(水)3/7(木) 三会中学校3年生後期入試 ・3/14(木) 中学校卒業証書授与式 ・3/19(火) 小学校卒業証書授与式

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願ひします。

※ 3月分の給食費は3月5日(火)に引き落とします。よろしくお願ひします。

