

3月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー (kcal) 小609 中760
	チキンカレー	じゃがいも 小めこ さとう さつまいも じゃがいもでんぷん	あぶら ラード	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	
	ハムサラダ		あぶら	ぶたにく (ハム)			キャベツ きゅうり コーン	
	きよみ 清見オレンジ						きよみオレンジ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3 日 (火)	ごちく 五目ちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ グリーンピース	小636 中 -
	すまし汁	こむぎこ		とりにく とうふ		さやえんどう	えのきたけ たけのこ ねぎ	
	あつや 厚焼きたまご	さとう タピオカでんぷん	あぶら	たまご				
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	キャベツ	
	ひしもち	じょうしんこ さとう じゃがいもでんぷん				よもぎ		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
4 日 (水)	ごはん	こめ						小595 中751
	もすくのみそ汁			とうふ みそ	もすく		ねぎ えのきたけ	
	しろみさかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬	じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
5 日 (木)	ごはん	こめ						小595 中746
	マーボー丼 (具)	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごま入り中華サラダ	さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (金)	ごはん	こめ						小674 中858
	かきたま汁	じゃがいもでんぷん		とうふ たまご		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	ハンバーグトマトソース	じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ぎゅうし オリーブあぶら	とりにく ぶたにく だいす		トマト バジル	たまねぎ しょうが にんにく	
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨ ネーズ	だいす		にんじん	きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (月)	ごはん	こめ						小614 中779
	じゃがいもの中華煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	
	はるまき 春巻	はるさめ さとう じゃがいもでんぷん こむぎこ	とんし あぶら ごまあぶら	だいす		にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ	
	ふうみつ 風味漬						キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (火)	ごはん	こめ						小693 中868
	こまつな 小松菜とじゃがいものみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	
	さばの照り焼き	さとう		さば				
	くき 荳わかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	
	いちごゼリー	さとう					いちご クランベリー	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (水)	ちゅうか 中華めん	こむぎこ						小603 中819
	みそスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	
	あ 揚げぎょうざ	じゃがいもでんぷん さとう こむぎこ	とんし あぶら	ぶたにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	
	き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
12 日 (木)	ごはん	こめ						小621 中783
	にく 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	
	フルーツ漬						キャベツ きゅうり あまなつ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			



黒崎中学校 なし
中野小屋中学校 なし

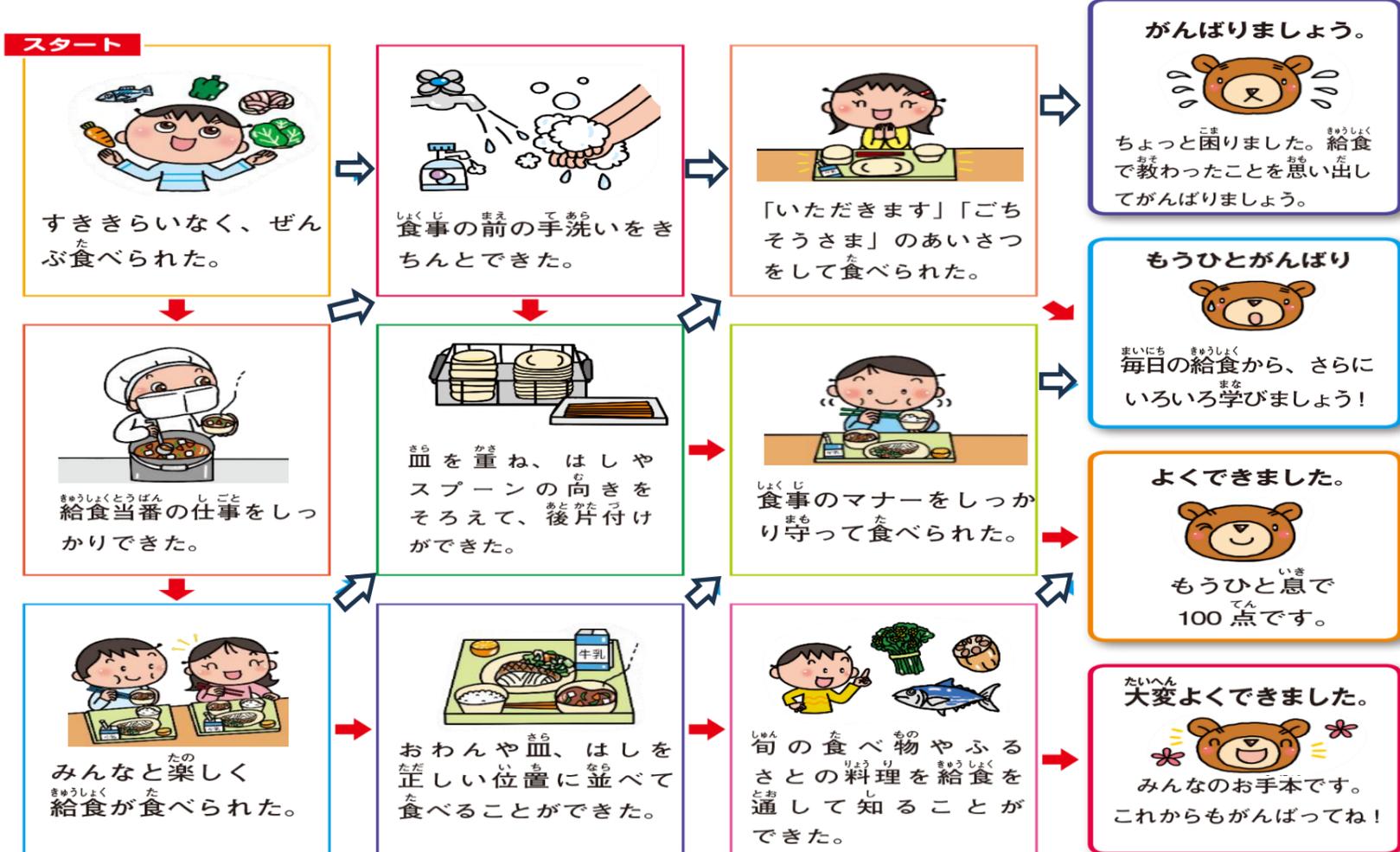
コシヒカリ給食の日

13日 (金)	ごはん	こめ						
	焼きにく 焼肉(ビビンバの具)	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく				しょうが にんにく ぜんまい きくらげ
	ナムル(ビビンバの具)	さとう	ごまあぶら ごま				ほうれんそう にんじん	もやし
	たまご 卵スープ	じゃがいもでんぷん		とうふ たまご	わかめ		にんじん	ねぎ えのきたけ
	デコボン							デコボン
小640 中803	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16日 (月)	ごはん	こめ						
	キャベツのみそ汁			なまあげ みそ			こまつな	キャベツ えのきたけ
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく			にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小625 中790								
17日 (火)	ゆかりごはん	こめ					あかしそ	
	チンゲン菜のスープ			ぎょにく(かまぼ こ) とうふ			チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ
	とりにく 鶏肉のカレー揚げ	じゃがいもでんぷん	あぶら	とりにく				
	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら				にんじん	きゅうり
	いわ お祝いクレープ	さとう こめこ みずあめ	あぶら	とうにゅう だいず				いちご
小694 中-	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

1年間の給食をふり返ってみよう!

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、1年の締めくくりの月になります。
この1年間の生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。
新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

「はい」は → 「いいえ」は ⇨ にすすみましょう



今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
新年度も子どもたちのために、安全・安心でおいしい給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。
どうぞよろしくお願ひいたします。

黒崎学校給食センター 職員一同