



# 3月 給食だよ

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和4年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
<b>日</b> 予定など こんだて ※天候等により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。	<b>1</b> 中華なし 中華めん 塩ラーメンスープ えびぎょうざ 中華和え 牛乳	<b>2</b> ごはん 豚汁 さばの照り焼き キャベツのおひたし 牛乳	<b>3</b> コッペパン あさり入りコンソメスープ コロッケ 春色サラダ 牛乳	<b>4</b> ごはん 大根のみそ汁 さばのカレー煮 こんにゃく炒め 牛乳
<b>赤</b> 体をつくる 豚肉 えびぎょうざ わかめ 牛乳	<b>黄</b> 体をうごかす 中華めん ごま油 砂糖	<b>緑</b> 体の調子をとのえる にんじん もやし 小松菜 長ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	<b>小</b> エネルギー/たんぱく質 小 590kcal/24.8g 中 774kcal/35.7g	<b>小</b> エネルギー/たんぱく質 小 594kcal/31.3g 中 774kcal/35.7g
<b>7</b> ごはん ハヤシチュー コーンサラダ 牛乳	<b>8</b> ごまパン キャベツのスープ 鶏肉のトマト煮 もやしとツナのサラダ 牛乳	<b>9</b> ごはん 厚揚げのみそ汁 車麩の揚げ煮 さざみ漬け 牛乳	<b>10</b> 食パン ミートボールポトフ ルーザン用 クリームあえ 牛乳	<b>11</b> ごはん じゃがいものみそ汁 厚焼き玉子 五目きんぴら 牛乳
豚肉 生クリーム 牛乳 ごはん じゃがいも 米油 ルウ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく 小 621kcal/20.2g 中 799kcal/24.7g	パン ごま バター 片栗粉 砂糖 米油 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 トマト しょうが にんにく もやし きゅうり 小 583kcal/25.4g 中 786kcal/32.9g	厚揚げ 昆布 車麩 牛乳 ごはん 米油 砂糖 にんじん 長ねぎ 大根 しめじ きゅうり キャベツ たくあん 小 583kcal/20.7g 中 759kcal/30.2g	ウィンナー ヨーグルト 鶏肉 豚肉 牛乳 パン じゃがいも キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ セロリ みかん ハイッパル もも 小 625kcal/21.5g 中 794kcal/26.6g	豆腐 油揚げ 鶏卵 さつま揚げ 牛乳 ごはん じゃがいも 米油 砂糖 にんじん 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん 小 567kcal/21.0g 中 739kcal/24.3g
<b>14</b> ごはん わかめのみそ汁 切干大根のそぼろ丼の具 牛乳	<b>15</b> ゆでうどん 五目汁 ししゃもフライ 塩昆布和え 牛乳	<b>16</b> ごはん けんちん汁 いわしのおかか煮 もやしのおひたし 牛乳	<b>17</b> コッペパン いちごジャム キャベツのクリームスープ オムレツ ケチャップソースがけ アーモンド入りサラダ 牛乳	<b>18 食育の日</b> ごはん たらとあさりのパスタ ステーキ・アッシュェ(ハバーグ) キャロットラペ アルピ牛乳
油揚げ 豆腐 わかめ 豚肉 牛乳 ごはん 米油 砂糖 にんじん 長ねぎ 大根 しめじ 玉ねぎ 切干大根 たくあん 小松菜 小 593kcal/22.8g 中 758kcal/28.2g	鶏肉 かまぼこ ししゃも 昆布 牛乳 ゆでうどん 片栗粉 米油 にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ もやし 小 595kcal/24.6g 中 757kcal/29.1g	鶏肉 豆腐 いわし かつお節 牛乳 ごはん ごま油 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ もやし キャベツ こんにゃく 小 585kcal/26.4g 中 742kcal/31.9g	パン 鶏卵 牛乳 パン じゃがいも ルウ 砂糖 米油 アーモンド 卵 キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり トマト 小 653kcal/23.5g 中 851kcal/29.0g	たら あさり 豚肉 鶏肉 牛乳 ごはん じゃがいも 米油 片栗粉 砂糖 アーモンド にんじん 玉ねぎ セロリ トマト にんにく 小 676kcal/27.0g 中 831kcal/31.1g
<b>21 春分の日</b> 	<b>22</b> ソフトめん ミートソース ブロッコリーサラダ 牛乳 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ソフトめん 米油 ルウ にんじん 玉ねぎ もやし セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー 小 684kcal/28.7g 中 873kcal/35.8g	<b>23 加茂西小、須田小 給食最終日</b> ごはん ポークカレー 福神漬け和え 小学のみ お祝いデザート 牛乳 豚肉 牛乳 ごはん じゃがいも 米油 ごま油 ルウ デザート にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり 小 686kcal/20.9g 中 823kcal/25.5g	<b>24 中学のみ</b> 丸パン オニオンスープ 白身魚フライ コールスローサラダ 牛乳 パン 米油 にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり 中 764kcal/35.2g	<b>18日(金) 食育の日献立</b> ~世界の料理を味わおう *オリパラ給食*~ 3月は次回のオリンピック・パラリンピックの開催地である、「パリ(フランス)」の料理をお届けします。世界三大料理の一つに数えられているフランス料理を給食バージョンで楽しみましょう。

今年度の給食はいかがでしたか？ みなさんが、給食をほとんど残さず食べてくれるため、いつもうれしく感じています。来年度も、安全・安心なおいしい給食をお届けし、みなさんの成長を支えていきたいと思ひます。

須田共同調理場 調理員 田邊 須佐 鶴巻 野島  
 栄養教諭 石井

