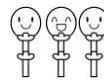




3月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	(小学校) エネルギー たんぱく質 (中学校)
	①主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿	ちやにく、ほねの もとなる	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえる	
1火	①ミルク食パン 	③焼きそば ④ブロッコリーのごま和え		①たまごぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう③ぶた にく、かまぼこ、イカ	①パン③めん、マーガ リン、あぶら④ごま、すり ごま、さとう、ごまあぶ ら	③にんじん、きぬさや、キャ ベツ、もやし、ピーマン④ブ ロccoli、はくさい、カリ フラワー	591 Kcal 25.7 g 773 Kcal 32.7 g
2水	①さつま米ごはん 	③肉じゃが ④きびなごの南蛮		②ぎゅうにゅう③ぎゅう うに④きびなご	①こめ③じゃがいも、し らたき、さとう、あぶら④ でんぶん、だいずあぶら、 さとう	③にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、しいたけ④ねぎ	698 Kcal 25.9 g 863 Kcal 32.0 g
3木	①黒糖パン 	★ 盈進小6年 平島百華さんの考えた献立★ ③野菜たっぷりシチュー ④フルーツポンチ ⑤ひなあられ		②ぎゅうにゅう③とり にく、しらはなまめ、おう ぶくまめ、チーズ、だっし ふんにゅう、ぎゅうにゅう う、なまクリーム	①パン、くろざとう③ じゃがいも、マーガリン ④もちこめ、さとう⑤ もちこめ、さとう、あぶら	③にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ④みかん、パイ ン、ナタデココ	591 Kcal 21.6 g 772 Kcal 27.5 g
4金	①(麦ごはん) 	③えのきのみそ汁 ④牛肉竹の子丼		②ぎゅうにゅう③あつ あげ④ぎゅうにく	①こめ、むぎ、きょうか まい③さといも④ごま、 すりごま、さとう、あぶら	③えのきたけ、にんじん、は くさい、ふかねぎ④たけの こ、しいたけ、ごぼう、ねぎ	602 Kcal 23.7 g 744 Kcal 28.9 g
7月	①(さつま米ごはん) 	③カレーライス ④チキンカツ ⑤せんキャベツ(1食ソース)		②ぎゅうにゅう③し らはなまめ、おうぶくまめ、 とりにく④とりにく、だ いず	①こめ③じゃがいも、あ ぶら、だいずあぶら④パ ン、でんぶん、こむぎ、 あぶら	③にんじん、たまねぎ、に ん、くりんご、しょうが⑤ キャベツ	704 Kcal 23.9 g 846 Kcal 27.0 g
8火	①コッパン 	③スパゲティペスカトーレ ④グリーンサラダ		②ぎゅうにゅう③かつ お、イカ、とりにく、だ いず	①パン③スパゲッティ、 マーガリン、あぶら、だ いずあぶら	③にんじん、グリーンピース、 たまねぎ、しめじ④なの はな、ブロッコリー、カリ フラワー	619 Kcal 24.5 g 854 Kcal 32.9 g
9水	①さつま米ごはん 	③ごぼう団子汁 ④大豆の五目煮		②ぎゅうにゅう③とり にく、あぶらあげ、たら ほき、さけ、ぶたにく、だ いず④だいず、さつまあ げ、こんぶ	①こめ③でんぶん、さ とう、こむぎ④こんにゃく、 さとう	③ごぼう、にんじん、だ いご、はくさい、ねぎ、しょう が④かぶ、ごぼう、しいた け、インゲン	624 Kcal 25.1 g 767 Kcal 30.6 g
10木	①メロンパン 	③コンソメスープ ④豚肉のマイルドソース ⑤いちご(小2コ中3コ)		①たまご②ぎゅうにゅう ③パ・ソウ④ぶたにく	①パン、さとう③マカ ロニ、あぶら④バター、あ ぶら	③たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、パセリ④りんご、た まねぎ、にんにく⑤いちご	635 Kcal 24.6 g 862 Kcal 31.6 g
11金	①(麦ごはん) 	③鶏飯 ④鶏飯の具(1食のり) ⑤レバーのかりん揚げ		②ぎゅうにゅう③とり にく④たまご、とり にく、のり、だいず⑤ぶた にく	①こめ、むぎ、きょうか まい④さとう、こむぎ、み ずあめ⑤でんぶん、あぶ ら、さとう	④にんじん、たけのこ、し いたけ、ねぎ、だいご、に んにく、しょうが	619 Kcal 26.3 g 784 Kcal 32.2 g
14月	①赤飯 	③かき玉汁 ④菜の花のからし和え ⑤焼きプリンタルト		①あずき②ぎゅうにゅう ③たまご、かまぼこ④ たまご、だっしふんにゅう、 だいず	①こめ、もちこめ、こ ま、さとう③でんぶん⑤こ むぎ、マーガリン、さ とう	③にんじん、みつば、たま ねぎ、えのきたけ④なの はな、パプリカ、キャベツ、だ いご	686 Kcal 23.4 g 808 Kcal 27.9 g
15火	①食パン 	③具だくさんのスープ ④チーズポテト		②ぎゅうにゅう③とり にく、ウインナー、だい ず④ベーコン、チーズ	①パン③さつまいも④ じゃがいも、マーガ リン	③にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、セロリ、はく さい④パセリ、カリ フラワー	585 Kcal 26.2 g — Kcal — g
16水	①さつま米ごはん 	③八宝豆腐 ④変わり金平		②ぎゅうにゅう③ぶ たにく、とうふ④さつま あげ	①こめ③でんぶん、こ まあぶら、あぶら④し らたき、さとう、ごまあ ぶら、あぶら	③にんじん、きぬさや、た けのこ、たまねぎ、もやし、 えのきたけ、しいたけ、 にんにく、しょうが④ご ぼう、しめじ、パプリカ、 にんにく、しょうが	619 Kcal 22.1 g 762 Kcal 27.1 g
17木	①コッパン 	③麻婆じゃが芋 ④フルーツカクテル		②ぎゅうにゅう③とり にく	①パン③じゃがいも、さ とう、でんぶん、ごまあ ぶら④さとう	③だいご、にんじん、た まねぎ、ねぎ④パイ ン、みかん、 いちご	585 Kcal 24.6 g 741 Kcal 30.3 g
18金	①竹の子飯 	★ 盈進小6年 堀之内敬香さんの考えた献立★ ③春雨スープ ④さば煮 ⑤ピリ辛サラダ		①ぶたにく②ぎゅう にゅう③たまご、わか め④さば、かつお、だ いず	①こめ、むぎ、きょうか まい、さとう、あぶら③は るさめあぶら④さとう、あ ぶら、こむぎ⑤ごまあ ぶら	①たけのこ、ちや③にん じん、はくさい、ほうれん そう、かぶ⑤ブロッコ リー、こまつな、キャベツ、 みかん	662 Kcal 25.1 g 759 Kcal 28.0 g
22火	①コッパン ジャム 	③ハムのガーリックパスタ ④フルーツヨーグルト		②ぎゅうにゅう③ロ ースハム、チーズ④ヨー グルト	①パン、さとう③スパ ゲッティ、オリーブあ ぶら	①いちご③にんにく、カ リフラワー、みずな④ パイ、いちご	606 Kcal 24.5 g 830 Kcal 32.7 g
23水	①さつま米ごはん 	★ 盈進小6年 前野陽咲さんの考えた献立★ ③みそ汁 ④唐揚げ ⑤サラダ		②ぎゅうにゅう③と うふ、あぶらあげ、わか め④とりにく	①こめ③じゃがいも④ でんぶん、あぶら	③かぼちゃ、だいご、は くさい④にんにく、しょう が④キャベツ、ブロッコ リー、たけのこ	610 Kcal 24.5 g 752 Kcal 30.0 g
24木	①食パン 	③緑のミネストローネ ④鯖のアイオリ焼き ⑤ミニトマト(中3コ)		②ぎゅうにゅう③ウ インナー、パ・ソウ、だ いず④さわら	①パン③さつまいも	③アスパラガス、ねぎ、た まねぎ、グリーンピース④ パセリ、にんにく⑥ミニ トマト	— Kcal — g 738 Kcal 32.9 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：③焼きそば・・・あか(③ぶたにく、かまぼこ、イカ) きいろ(③めん、マーガリン、あぶら) みどり(③にんじん、きぬさや、もやし、キャベツ、ピーマン)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。