



3月 給食献立予定表



大津町学校給食センター
TEL096 (293) 2504

日 曜	牛乳	こんだて	材 料 (ざいりょう)				栄 養 量		ひとくちメモ
			あか	き	みどり	調味料	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
2 月	牛乳	ぶちまるごはん やきプリンタルト みそけんちんじる いわしのうめ 卒業生 リクエスト	ぎゅうにゅう ・とりにく とうふ みそ にほし いわしのうめに	こめ ぶちまるむぎ ・やきプリンタルト	からだのちようしをととのえる ・にんじん ごぼう だいこん ねぎ	調味料	619 733 840	25.4 29.7 33.2	3月3日は、 【ひなまつり】 さんしよくはなゼリー があります。 ※おいわいケーキは、 都合により、花中のみ 5日につけます。 【今月の大津産】
3 火	牛乳	チーズパン さんしよくはなゼリー しるピーフン れんこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ・ふたにく ちくわ いか ・ツナ	チーズパン ・ゼリー ・ピーフン	・キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ ・れんこん きゅうり コーン	・チキンブイヨン しお ちゅうかスープ こしょう ・コールスロートレッシング	485 620 778	21.6 27.2 34.6	
4 水	牛乳	むぎごはん わかめスープ とりのさっぱり	ぎゅうにゅう ・かまぼこ わかめ ・とりにく うずらのたまご あつあげ	こめ むぎ ・こんにやく さとう	・もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ・えだまめ にんにく	・チキンブイヨン しお うすくち ・こいくち す	512 622 764	22.3 26.0 31.6	
5 木	牛乳	ぎゅうどん ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ・ぎゅうにく ・ミックスピーズ ツナ	こめ こんにやく さとう	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ・きゅうり コーン	こいくち みりん さけ ・ごまドレッシング こしょう	656 776 969	26.3 30.6 38.0	
6 金	牛乳	パンプキンパン ワンタンスープ おさつスティック	ぎゅうにゅう ・ふたにく	パンプキンパン ・ワンタン ・からいも さとう くらこみアーモンド あぶら	・キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ	・チキンブイヨン しお からいもスープ こしょう ガリックパウダー ・みりん こいくち	- 615 781	- 18.8 23.3	 だいこん にんじん
9 月	牛乳	ぶちまるごはん こもくスープ さばのゆずみそに (中・支・幼) おいわいいちごケーキ	ぎゅうにゅう ・ふたにく ・さばのゆずみそに	こめ ぶちまるむぎ ・いちごケーキ	・たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ	・チキンブイヨン しお うすくち こしょう	667 623 883	22.7 24.3 29.7	
10 火	牛乳	セルフバーガー (まるパン さかなフライ キャベツ いっしょくタルタルソース) ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ・さかなフライ ・ベーコン	まるパンカット タルタルソース あぶら ・ラビオリ	キャベツ ・たまねぎ もやし にんじん しめじ パセリ	・チキンブイヨン しお うすくち こしょう	551 635 784	24.2 24.9 31.7	
ふるさとくまさんデー ～ だいこんをしょうかいします ～									
11 水	牛乳	むぎごはん こうなごのつくだに みそつみれじる しらすのたまごよせ	ぎゅうにゅう ・おやさいつみれ とうふ わかめ にほし みそ ・しらすのたまごよせ	こめ むぎ	・にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ		497 590 712	20.1 22.7 26.6	 キャベツ
12 木	牛乳	ビーフカレーライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ・ぎゅうにく チーズパウダー ・とりさしみチンク かいそうミンクス	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ・もやし きゅうり コーン	カレールフ ケチャップ ソース チャツネ あかワイン ・あおじそドレッシング	515 639 835	18.7 21.8 27.0	 キャベツ
13 金	牛乳	ミルクパン ミートスパゲッティ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ・さとう こんにやく チーズパウダー ・ちりめん わかめ	ミルクパン ・スパゲッティ	・たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ・キャベツ きゅうり	・クチャップ トマトピューレ しお チネソース ソース あかワイン こしょう ・うすくち す しお	501 647 -	22.3 28.3 -	 キャベツ
16 月	牛乳	ぶちまるごはん パリッシュ マーボーはるさめ きりぼしのあえもの	ぎゅうにゅう ・パリッシュ ・ふたにく とうふ みそ ・ツナ	こめ ぶちまるむぎ ・はるさめ ごまあぶら ・さとう	・たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ・きりぼしだいこん にんじん きゅうり	・オイスターソース こいくち さけ トウバンジャン ・す うすくち	542 666 816	23.0 26.8 32.4	 キャベツ
17 火	牛乳	こめこパン パンプキンスープ スコッチエッグ フロッコリー	ぎゅうにゅう ・ベーコン ぎゅうにゅう クリーム ・スコッチエッグ	こめこパン	・かぼちゃペースト にんじん たまねぎ パセリ ・フロッコリー	・クリームポタージュ しお こしょう ・イタリアンドレッシング	544 627 727	22.7 25.4 28.5	 キャベツ
18 水	牛乳	ちゅうかおこわ にらたまスープ はるまき	ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ ・たまご かまぼこ ・はるまき	こめ むぎ ・あぶら でんぶん ・あぶら	・にんじん たまねぎ にら きくらげ	・チキンブイヨン しお こしょう ちゅうかスープ うすくち さけ	512 731 807	15.9 20.1 22.4	 キャベツ
19 木	牛乳	こはな ゆかりかりかけ (中) おいわいいちごケーキ うおそうめんじる きんぴらつつみやき	ぎゅうにゅう ・ゆかりかりかけ ・うおそうめん わかめ こんぶ かつお ・きんぴらつつみやき	こめ ・いちごケーキ	・にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	・うすくち さけ しお	- 668 789	- 23.0 27.8	今月の ふるさとくま さんデーは、 11日(水) です。
23 月	牛乳	ごはん カレーにくじゃが カリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう ・ぎゅうにく てんぷら うずらのたまご	こめ ・じゃがいも こんにやく さとう	・たまねぎ にんじん グリンピース ・カリフラワー きゅうり コーン にんじん	・みりん こいくち カレーこ ・コールスロートレッシング	530 662 803	19.4 23.3 27.5	

☆都合により献立が変更になることがあります。

栄養量は、上段 幼稚園、中段 小学校、下段 中学校です。



ご卒業おめでとうございます

中学生3年生のみなさんは、3月で最後の給食になりますね。残り少ない給食の時間を、楽しい時間にしてください。また、卒業しても、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい食生活を行いましょ。

