



3月 給食こんだてひょう



令和6年3月
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小E補給 - 小蛋白質 中E補給 - 中蛋白質
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源に なるもの	体の調子を よくするもの	
1	金	なのはなごはん・牛乳	たまご	米, 麦	なのはな	613
		とうふのすましじる	とうふ, わかめ		えのき, たまねぎ, ねぎ	24.1
		わかさぎのいそべあげ	わかさぎ, あおのり	油		796
		だいずとツナのサラダ	だいず, ツナ, ひじき	オリーブ油, マヨネーズ, さとう	キャベツ, きゅうり, レモン果汁	29.6
		ひなあられ		あられ		
4	月	麦ごはん・牛乳		米, 麦		629
		さわにわん	レモンポーク, あぶらあげ		ごぼう, たけのこ, にんじん, もやし, えのき, ねぎ	24.6
		おからのすりみあげ	おから, すりみ, たまご, あおのり	でんぷん, パンこ, 油	たまねぎ, ごぼう	815
		きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう, ごま	きりぼしだいこん, こまつな, キャベツ	30.4
		きんときまめのうまに	きんときまめ	さとう		
5	火	麦ごはん・牛乳		米, 麦		673
		ちくぜんに	とり肉, あつあげ	油, さとう, ごま油	ほししいたけ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, れんこん, さやいんげん	23.6
		ちくわとわかめのかきあげ	ちくわ, 生わかめ, たまご	こむぎこ, 油	たまねぎ	848
		さいぎりなっとう	なっとう	ごま	のざわなづけ, たくあん	29.0
		みかんゼリー	アガー	さとう	みかんジュース	
6	水	弓削高なし 魚島小中学校 リクエストメニュー	やきぶた, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油	白ねぎ, コーン	642
			ベーコン, たまご	ごま油, でんぷん	たまねぎ, にんじん, レタス	25.8
			とり肉, レモンポーク, こうやどうふ	でんぷん, パンこ, しゅうまいの皮	たまねぎ, キャベツ	867
			ささみ, ひじき	はるさめ, さとう, ごま油, ごま	きゅうり, もやし, にんじん	34.7
				デザート		
7	木	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	米, 麦		615
		きりぼしだいこんのもの	レモンポーク, あつあげ	じゃがいも, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, ほししいたけ, こんにゃく	26.9
		ツナおからオムレツ	ツナ, おから, たまご	油, さとう	ねぎ	786
		ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな, キャベツ, もやし	33.0
		ゆげのり	のり			
8	金	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	米, 麦		664
		けんちんじる	とり肉, とうふ	油, さとも, ごま油	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, だいこん, ねぎ	25.6
		さばのみそに	さば, みそ	さとう, でんぷん	しょうが	842
		アーモンドあえ		さとう, アーモンド	こまつな, キャベツ, にんじん	31.0
		はっさく			はっさく	
11	月	魚島小中なし 弓削中学校 リクエストメニュー	レモンポーク	米, 麦, ごま油	たまねぎ, もやし, はくさいキムチ, ねぎ	666
			ベーコン, とうふ, わかめ		だいこん, きくらげ, えのき, ねぎ	27.2
			とり肉, たまご	さとう, でんぷん, こむぎこ, 油		785
				ごま油, ごま	もやし, こまつな, にんじん	30.3
			ヨーグルト		パイン缶, みかん缶, もも, ナタデココ	
12	火	麦ごはん・牛乳		米, 麦		641
		にくじゃが	レモンポーク, あつあげ	油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, グリーンピース	27.8
		さわらのさいきょうやき	さわら, みそ	さとう	白ねぎ	822
		あおじそドレッシングサラダ	ひじき		ブロッコリー, だいこん, コーン, にんじん	34.0

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			小E補給 - 小蛋白質 中E補給 - 中蛋白質
				血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源に なるもの	体の調子を よくするもの	
13	水	麦ごはん・牛乳	魚島小中なし		米, 麦		683
		しせんどうふ		レモンポーク, とうふ, じゃこてん	さとう, でんぷん, ごま油	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, はくさい, しめじ	26.1
		うのはなはるまき		ツナ, おから, とうにゅう	マヨネーズ, こむぎこ, はるまきの皮, 油	あおじそ	868
		ひじきのナムル		ひじき	ごま油, ごま	にんじん, ほうれんそう, もやし	31.9
		せとか				せとか	
14	木	麦ごはん・牛乳			米, 麦		611
		やさいスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	23.6
		おろしハンバーグ		レモンポーク, 牛肉, とり肉, とうふ, ひじき, たまご	パンこ, でんぷん	たまねぎ, だいこん	829
		おかかあえ		かつおぶし		こまつな, ほうれんそう, キャベツ	30.1
		おいおいデザート			いちごクレープ		
15	金	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	魚島小中なし	米, 麦		629
		はくさいとにくだんごのスープ		とうふ	でんぷん	はくさい, にんじん, ねぎ	26.3
		フィッシャーメンズパイ		さけ, ホキ, 牛乳	油, バター, こむぎこ, じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ	804
		ブロッコリーのごまあえ			ごま, さとう	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	32.5
18	月	減量麦ごはん・牛乳			米, 麦		682
		ポトフ		とり肉, ウィナー	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ, パセリ	26.3
		だいこんサラダ		ツナ	さとう, ごま油	だいこん, たくあん, きりぼしだいこん, コーン, レモン果汁	832
		ごまいりこ		かえり	さとう, ごま		31.4
		みかんのババ			パン, ホイップクリーム	みかんジュース	
19	火	減量麦ごはん・牛乳			米, 麦		645
		カレービーフン		レモンポーク, ちくわ	ビーフン, 油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほししいたけ	24.7
		きりぼしだいこんのたまごやき		とり肉, たまご	油, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, ねぎ	812
		ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, さとう	きゅうり, コーン, レモン果汁	30.8
		レモンゼリー		アガー	さとう	レモン果汁	
21	木	せきはん・牛乳	弓削高なし	あずき	米, もち米, ごま		686
		はんぺんのすましじる		とうふ, はんぺん		にんじん, はくさい, えのき, ねぎ	25.2
		さよりのてんぷら		さより, たまご	こむぎこ, 油		829
		くるみあえ			くるみ, さとう	こまつな, キャベツ	30.8
		くだもの					
22	金	麦ごはん・牛乳	生名小なし	魚島小中なし	米, 麦		680
		はるさめスープ		レモンポーク	はるさめ, ごま油, でんぷん	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, きくらげ, ねぎ	27.1
		えびのチリソースに		えび, いか	でんぷん, 油, さとう, ごま油	たまねぎ	849
		じゃがいものちゅうかサラダ		やきばた	じゃがいも, さとう, ごま油, アーモンド	きゅうり, キャベツ, コーン	31.0
		こくとうビーンズ		だいず	さとう		

材料の都合で、献立を変更することがあります。

小学6年生、中学3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。
 小学校6年間、中学校3年間の給食はいかがでしたか。少し苦手だった野菜や魚も、友達や
 先生方と一緒に食べる給食では、おいしく食べられたのではないのでしょうか。
 「食べる」ということは、たくさんの食べ物の命をいただき、自分の命をつないでいくことです。
 未来の自分をつくる食事をこれからも大切にしたいと思います。

