3がつ　こんだてよていひょう

苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	だし
1	きん		むぎごはん	牛乳	いりどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく ひじき グリンピース かいそうサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ コーン きゅうり キャベツ	596 734	24.2 29.1	
ひなまつり(桃の節句)こんだて 4	げつ		ちらしずし	牛乳	いわしうめに わかめのすましじる キャベツとちくわのあえもの ひなあられ	ちくわ きぬさや たまご ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ さとう ひなあられ	しいたけ ごぼう にんじん わかめ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	676 825	28.0 33.7	かつお こんぶ
5	か		むぎごはん	牛乳	やさいいため こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ こまつな ごぼう	620 764	21.7 26.0	いりこ
セレクト: タンドリーチキンorさばの竜田揚げ 6	すい		ミルクパン	牛乳	タンドリーチキン さばのたつたあげ コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう さば とりにく ヨーグルト ウインナー	ミルクパン あぶら	にんじん たまねぎ はくさい だいこん パセリ キャベツ きゅうり コーン	640 831	28.4 36.7	
7	もく		むぎごはん	牛乳	ちぐさやき ぶたじる ひじきのあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげん あつあげ だいず あぶらあげ さつまあげ ひじき	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにゃく さとう ごま	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ	676 855	26.1 32.6	いりこ
8	きん		むぎごはん	牛乳	カレー チキンナゲット（小1中2） フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく グリンピース ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご パインアップル バナナ	722 948	22.0 29.7	
11	げつ		むぎごはん	牛乳	れんこんいりひらつくね きのこのみそしる カミカミサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ロースハム だいず えだまめ	こめ むぎ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ	681 868	28.8 36.8	いりこ
12	か		むぎごはん	牛乳	だいずととうふのフライ タイピーエン ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ロースハム だいず とうふ チーズ ぶたにく ひじき	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	キャベツ にんじん きくらげ しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり	666 784	22.4 25.3	
13	すい		まるパン	牛乳	カレーうどん こうみあえ	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく グリンピース かつおぶし	パン うどんめん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり つぼづけ（だいこん）	592 748	21.7 26.4	かつお こんぶ
14	もく		わかめごはん	牛乳	ごもくじる にこみハンバーグ サラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あつあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	732 855	26.9 30.4	かつお こんぶ
15	きん		むぎごはん	牛乳	にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく いんげん あつあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	594 733	21.2 25.3	
18	げつ		むぎごはん	牛乳	しおさば きのこけんちんじる アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	こめ むぎ さといも あぶら さとう アーモンド	しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	706 869	30.5 37.0	いりこ
ふるさとくまさんデー:水俣・芦北 19	か		むぎごはん	牛乳	ししゃもフライ（小1中2） すいとんじる サラたまサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも ちくわ とりにく	こめ むぎ あぶら しくらめん	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	587 761	21.4 27.9	いりこ
21	もく		むぎごはん	牛乳	いわししょうがに のっぺいじる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ ツナ ひじき	こめ むぎ あぶら さといも さとう こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	634 775	28.4 34.2	いりこ

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

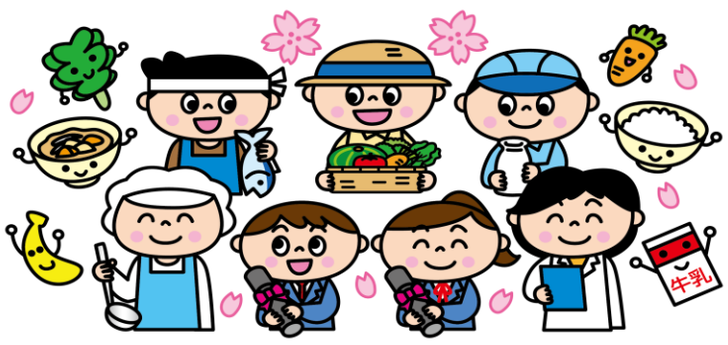
今月のめあて

一年間の食事をふりかえろう

今月の苓北産

きゅうり　キャベツ　さつまいも　はくさい　だいこん
サラダたまねぎ

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。