



3月きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度 化 成 小学校

3月給食回数：13回

日／曜	こ ん だ て				お も な ざ い り ょ う				回数
	パン ごはん	の み もの	デザート	おかず	きいろのたべもの ねつやちからになる	あかのたべもの ちやにくになる	みどりのたべもの からだのちやうしをととのえる	ちやうみりやう ほか	
3月	ひな すし			とうふナゲット◆ きりほしだいこんのサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら エックフリーマヨネーズ ごま かたくりこ こめこ	あぶらあげ みそ とりひきにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん かんぴよう いんげん たまねぎ きりほしだいこん こまつな きやべつ	だしこんぶ さけ しお かつおぶし みりん こしょう うすくちしょうゆ す しょうゆ	180
4火	ガーリック ライス♪			たらのマヨパンこやき (ポテトそえ) やさいのごまだれサラダ	こめ むぎ あぶら パンこ オリーブあぶら さとう じゃがいも ごま ねりごま エックフリーマヨネーズ	ベーコン たら ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんにく しょうが きゅうり こまつな もやし	しお さけ こしょう パプリカ しろういん うすくちしょうゆ す しょうゆ	181
5水	コスタリカ ライス			おさつチップス♪	こめ むぎ あぶら さつまいも	ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ピーマン あかピーマン マッシュルーム ホールトマト たまねぎ	さけ ケチャップ ソース しお こしょう しょうゆ	182
6木	ゆかり ごはん	ジョア (マスカット あじ)		あじフライ やさいのごますあえ けんちんじる	こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう さといも こんにゃく	あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ジョア	にんじん もやし こまつな ごぼう ながねぎ	さけ ゆかりこ しお こしょう ソース しょうゆ す	183
7金	くろざとう パン		フルーツ ボンチ♪	カレーグラタン パリパリサラダ♪	パン あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごまあぶら ごま みかんゼリー さとう	ベーコン チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん きやべつ こまつな おうとう はくとう りんご みかん	あかワイン カレーこ ガラマサラ ソース トマトピューレー ケチャップ トマトペースト す しょうゆ	184
10月	なめし			ツナとチーズのたまごやき イナムドゥチ○	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら あぶら はるさめ	チーズ ツナ ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな ながねぎ コーン たまねぎ にんじん	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし みりん	185
11火	びちく いなかごはん			いかのクラッカーあげ♪ (びちくクラッカーしょう) さつまいものきんぴらに	こめ クラッカー あぶら こむぎこ さつまいも さとう こんにゃく	いか ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん いんげん しめじ たけのこ わらび きくらげ	しお こしょう さけ しょうゆ	186
12水	てづくり きなこパン			ハンガリアンシチュー だいこんサラダ	きょうりきこ さとう あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ こなざとう ごま	とうにゅう ぶたにく だいず わかめ きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん コーン きゅうり	ドライイースト ベーキングパウダー しお とりがら こしょう カレーこ ソース パプリカ ケチャップ す トマトピューレー	187
13木	きりほしだいこんの ピピンパ		きよみ オレンジ	まめまめみそまめ♪	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく だいず こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく きりほしだいこん にんじん もやし きよみオレンジ	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ	188
14金	キムチ チャーハン ♪			ししゃものごまフライ じゃがいもとコーンのソテー	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ ごま あぶら じゃがいも バター	ぶたにく ししゃも とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ コーン いんげん	さけ しお しょうゆ みりん こしょう	189
17月	ココア あげパン ♪			ミネストローネ かぶときゅうりのサラダ	パン きびざとう ココア こなざとう あぶら じゃがいも マカロニ さとう	ウインナー ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト かぶ きゅうり	とりがら しお こしょう す ケチャップ しょうゆ ラーゆ	190
18火	だいずと ひじきの ごはん			あつあげのチリソースがけ せんぎりポテトサラダ	あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	とりにく めひじき だいず あぶらあげ あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ながねぎ きゅうり きやべつ	さけ だしこんぶ しょうゆ ケチャップ パプリカ トウバンジャン す	191
19水	くろ やきそば ♪		フローズン ヨーグルト ♪	ホーシヨール♪ (あげぎょうざ)	あぶら ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	だいず ぶたにく フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき もやし きやべつ にんにく しょうが きやべつ には	しお こしょう ソース しょうゆ くろやきそばソース	192

かむかむメニューです。
よくかんで食べよう！



3月給食目標

1年間の食生活を
ふりかえりましょう

♪は6年生リクエスト給食です♡
お楽しみに！

○きょうどりょうり○

10日(月) イナムドゥチ 沖縄県

◆しんこんだて◆

3日(月) 豆腐ナゲット

◇備蓄米・クラッカーを給食で使用◇

11日(火)に災害用備蓄米(田舎ご飯)、災害
用クラッカー(いかのクラッカー揚げ)を給
食で使用します。食品ロスにならないよう市
内小学校全校での取り組みになります。