



# 3月 こんだてよていひょう

令和5年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			エネルギー
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	(kcal)
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	上段 小学校 下段 中学校
1	金	ちらしずし		すまし汁 さわらの西京焼き 菜の花和え・三色ゼリー	牛乳 とり肉 卵 とうふ わかめ さわら かつおぶし	米 さとう ゼリー	しいたけ にんじん れんこん ごぼう えだまめ ねぎ えのき キャベツ 菜の花 コーン	624 720
4	月	麦ごはん		ハッシュドビーフ 海そうサラダ	牛乳 牛肉 ちりめん 海そう	米 麦 オリーブ油 ごま さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー	688 847
5	火	あげパン(小) 玄米パン(中)		八宝菜 ミックスナッツ デコボン	牛乳 牛肉 きなこ かまぼこ とうもろこし いりこ	パン さとう でんぷん ごま油 アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ しょうが しらぬい	665 731
6	水	麦ごはん		マーボー春雨 ほうれん草のひじき和え あじゴマフライ	牛乳 とうふ 牛肉 オムレツ ひじき かつおぶし あじ	米 麦 春雨 油 ごま油 さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	697 854
☆ 卒業お祝い給食 ☆								
7	木	わかめごはん		野菜スープ 春キャベツのサラダ とりのからあげ・桜のケーキ	牛乳 わかめ ベーコン ひよこ豆 とり肉	米 麦 さとう でんぷん こむぎこ 油 ケーキ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ きゅうり キャベツ	644 881
8	金	麦ごはん		肉じゃが ツナマヨあえ てづくりふりかけ	牛乳 牛肉 厚揚げ ちぎりあげ ツナ 青のり かつおぶし ちりめん	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ コーン	797 中 中止
☆ きくちさんデー(キャベツ) ☆								
11	月	チキンライス		ラビオリとお豆のスープ キャベツとたまごのサラダ デコボンゼリー	牛乳 とり肉 ひよこまめ 卵	米 バター 油 ラビオリ さとう オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん コーン ブロッコリー パセリ きゅうり キャベツ パプリカ しらぬい	661 806
12	火	食パン		野菜のミルクスープ スコッチエッグ 人参サラダ・いちごジャム	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳 スコッチエッグ ツナ	食パン マカロニ さとう じゃがいも 米粉 オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ	656 796
13	水	麦ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き とうふのすまし汁 もやしの昆布和え	牛乳 サケ とうふ かまぼこ わかめ こんぶ	米 麦 さとう バター	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ ねぎ もやし こまつな	592 702
14	木	米粉パン		牛肉とひよこ豆のシチュー コールスローサラダ フルーツボンチ	牛乳 牛肉 ひよこまめ	米粉パン さとう オリーブ油 バター じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しめじ キャベツ パプリカ コーン みかん りんご ぶどう もも	830 899
15	金	麦ごはん		いわしのカリカリフライ エビフライ 小松菜のごまあえ・呉汁	牛乳 いわし えびフライ 大豆 油揚げ	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	こまつな もやし キャベツ ねぎ にんじん だいこん ごぼう	680 823
☆ ふるさとくまさんデー(荒尾・玉名) ☆								
18	月	麦ごはん		南関揚げ丼 魚そうめん汁 トンカツ・きざみのり	牛乳 南関揚げ とり肉 卵 魚そうめん わかめ ヒレカツ のり	米 麦 さとう でんぷん 油	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	704 891
19	火	ナン		カレー カラフルサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	ナン じゃがいも 油 さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ミルポア りんご キャベツ きゅうり パプリカ	619 768
21	木	おやさいピラフ		手作りマカロニグラタン グリーンサラダ レタスと卵スープ	牛乳 とり肉 チーズ 卵 くきわかめ	米 オリーブ油 バター さとう スパゲティ でんぷん	えだまめ パプリカ コーン たまねぎ にんにく しめじ ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが レタス	小 中止 791

※献立および材料は都合により変更することがあります。ご了承ください。