

3月 学校給食こんだて表

平成25年 3月

(小学校用)

射水市学校給食センター

日 曜	こんだてめい		あか 体をつくるもとになるもの	き エネルギーのもとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	給食のない 幼稚園・小学校
1 金	・しょくパン ・ハンバーグのトマトソースかけ ・ミックスまめのサラダ ・もずくとたまごのスープ	・ぎゅうにゅう ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご ミックスビーンズ とうふ チーズ もずく	パン でんぷん さとう ごま マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えのきだけ	
4 月	・ごはん ・ししゃもフライ ・ごまずあえ ・はくさいなべ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ とうふ	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん みずな キャベツ はくさい もやし ねぎ しいたけ えのきだけ	
5 火	・ごはん ・マーボーどうふ ・だいずとじゃこのナッツあえ ・はくさいのゆかりあえ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ ちりめんじゃこ	ごはん でんぷん さとう カシューナッツ あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	
6 水	・ミニコッペパン ・さけのしおやき・おろしがけ ・あおなのおひたし ・あったかたまごとじうどん	・ぎゅうにゅう ・いちご	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ とりにく たまご あぶらあげ わかめ	パン うどん でんぷん さとう ごま あぶら	こまつな キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ いちご	東明小4年
7 木	・ごはん ・にくしゅうまい ・こんにゃくのソテー ・とうふのあんかけじる	・ぎゅうにゅう ・オレンジ	ぎゅうにゅう かまぼこ ベーコン にくしゅうまい とりにく とうふ	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが しいたけ なめこ オレンジ	
8 金	・せわれまるパン ・とんカツ ・ポテトサラダ ・たまごとトマトのふわふわスープ	・ぎゅうにゅう ・ベリーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とんカツ たまご チーズ ベリーベリーヨーグルト	パン でんぷん じゃがいも さとう ごま マヨネーズ あぶら	にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ	
11 月	・ごはん ・たまごやき ・アーモンドあえ ・じゃがいものそぼろに	・ぎゅうにゅう ・オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまごやき	ごはん じゃがいも さとう アーモンド	こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが グリーンピース しいたけ オレンジ	
12 火	・ごはん ・コロッケ ・かわりきんぴら ・すりみじる	・ぎゅうにゅう ・たらこふりかけ	ぎゅうにゅう すりみ さつまあげ ぶたにく コロッケ みそ わかめ	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン だいこん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	
13 水	・ミニこくとうパン ・クリームスープスパゲティ ・チキンナゲット ・フルーツのヨーグルトあえ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット ヨーグルト	パン スパゲティ こむぎこ バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし しめじ パナナ みかん もも パイン	
14 木	・わかめごはん ・とりにくとひよこまめのりんごソースがらめ ・はるさめサラダ ・ぐだくさんじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん でんぷん はるさめ さとも さとう カシューナッツ あぶら ごまあぶら	にんじん はくさい だいこん きゅうり もやし ごぼう ねぎ レモン りんご	
15 金	・ごはん ・さわらのこうみやき ・だいずのいそに ・みそワタンスープ	・ぎゅうにゅう ・ミルメーク	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ ぶたにく だいず みそ ひじき	ごはん ワンタン さとう ごまあぶら	にんじん さやいんげん ニラ キャベツ もやし たけのこ ねぎ しょうが しいたけ	七美幼・本江幼
18 月	・せきはん ・エビフライ ・あおなのピーナッツあえ ・ぶたじる	・ぎゅうにゅう ・おいおいデザート	ぎゅうにゅう エビフライ ぶたにく みそ	せきはん じゃがいも さつまいも さとう ピーナッツ	にんじん ブロッコリー ねぎ だいこん はくさい キャベツ	七美幼・本江幼
21 木	・むぎごはん ・キーマカレー ・わかさぎフリッター ・だいこんサラダ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎフリッター ひよこまめ チーズ	ごはん むぎ じゃがいも ごま あぶら	にんじん トマト きゅうり だいこん たまねぎ もやし しょうが にんにく	七美幼・本江幼 全校6年生

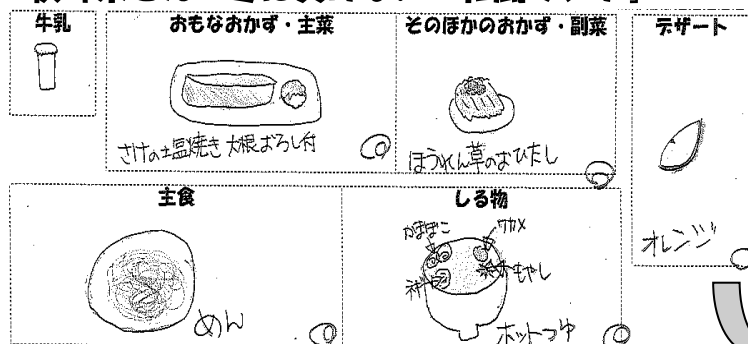
今月の射水の食材・・・こまつな、ねぎ、だいず

※ 食材料の都合により変更することもあります。

食べたいな！食べてもらいたいな！こんな給食

1月の給食週間には、たくさんの学校から心のこもったお手紙をありがとうございました。その中で、放生津小学校の5年生のみなさんから「食べてみたい給食の献立」が届きました。そこで、楨珠梨さんと荒木月雅さんの2人の献立をアレンジをして給食に取り入れたいと思います。

楨珠梨さん「冬に負けない！和風ランチ」

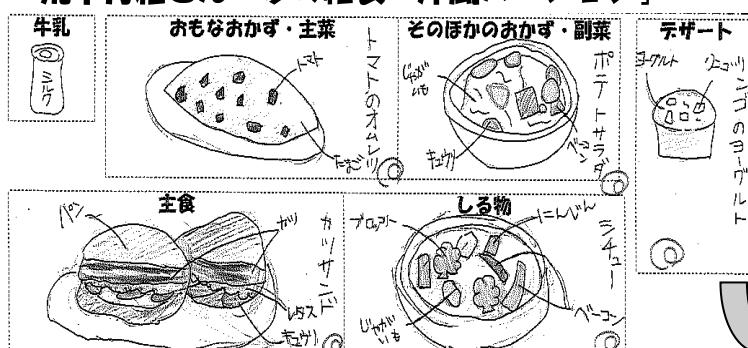


6日(水)に登場！

- ミニコッペパン ●牛乳
- さけの塩やき・おろしがけ
- 青菜の三色ひたし
- あったか卵とじうどん
- いちご

楨さんの献立は、冬の寒さに負けないメニューです。ほうれんそうや大根、ねぎなどかぜ予防によいビタミンAやCたっぷりの献立ですね。給食では、同じように効果のある射水市産の小松菜をおひたしにします。また、体をあたためるうどんのつゆには、とり肉や卵をいれ、片くり粉でとろみをつけて冷めないようにアレンジしました。

荒木月雅さん「夢の給食 洋風バージョン」



8日(金)に登場！

- 背われ丸パン ●牛乳
- とんカツ
- ポテトサラダ
- 卵とトマトのふわふわスープ
- ベリーベリーヨーグルト

荒木さんの献立は、子どもたちが大好きなハンバーガーで、ボリュームたっぷりのメニューです。とんカツは丸パンにはさんで食べます。オムレツは、卵とトマト、粉チーズでオムレツのようにふわふわとしたスープにアレンジしました。ヨーグルトは、今が旬のいちごの果肉がたくさん入ったものを選びました。大好きなものをいっぱい食べてみたいという夢に近づけたでしょうか。