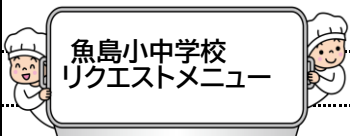




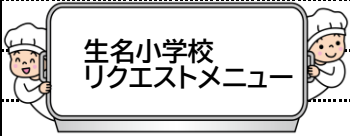
3月 給食こんだてひょう



令和8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I補給 - 小蛋白質 中I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	
2	月	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		662
		マーボー豆腐	とうふ, レモンポーク, だいず, みそ	さとう, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, 葉ねぎ	27.3
		かにたま	たまご, はなかつお, かに, ふうみ, かまぼこ	さとう, でんぷん	葉ねぎ, 白ねぎ	823
		ごまマヨネーズあえ	ひじき, ささみ	マヨネーズ, さとう, ごま	ブロッコリー, キャベツ	33.0
3	火	ちらしずし・牛乳	こうやとうふ, たまご, 牛乳	米, さとう	にんじん, ほししいたけ, れんこん, さやいんげん	613
		とうふのすましじる	とうふ, わかめ		えのき, たまねぎ, 葉ねぎ	26.8
		さかなのマッシュポテトやき	メルルーサ	じゃがいも, さとう, マヨネーズ	パセリ	765
		なのはなのおひたし	ツナ, はなかつお		なのはな, こまつな, キャベツ	34.0
4	水	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		667
		カツカレー	レモンポーク, だいず, スキムミルク	じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース	24.2
		トンカツ	ぶたヒレにく, たまご	こむぎこ, パンこ, 油		835
		青じそドレッシングサラダ			ブロッコリー, だいこん, コーン, にんじん	29.9
5	木	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		648
		レタスのちゅうかスープ	ベーコン, とうふ, たまご	ごま油, でんぷん	たまねぎ, にんじん, レタス	24.6
		ビッグシューマイ	レモンポーク, とりにく	油, さとう, ごま油, でんぷん, パンこ, しゅうまいの皮	たまねぎ, しょうが, グリンピース	800
		ポテトとチキンのサラダ	ささみ, ひじき	じゃがいも, ごまドレッシング	ブロッコリー	30.3
6	金	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		639
		だいこんのみそじる	あつあげ, わかめ, みそ		にんじん, えのき, だいこん, 葉ねぎ	20.0
		ひじきのコロッケ	レモンポーク, だいず, ひじき, たまご	じゃがいも, 油, さとう, こむぎこ, パンこ, 油	たまねぎ	795
		のりずあえ	のり	さとう	きゅうり, にんじん, もやし, こまつな	23.8
9	月	げんりょう麦ごはん・牛乳 魚島小中なし	牛乳	米, 麦		668
		とうふときくらげのたまごスープ	とりにく, とうふ, たまご	でんぷん	たまねぎ, チンゲンサイ, きくらげ	29.1
		さけのマヨネーズやき	さけ	マヨネーズ	たまねぎ, コーン, ピーマン, えのき	829
		ミートスパゲティ	レモンポーク, だいず	スパゲッティ	たまねぎ, トマト	36.0
10	火	麦ごはん・牛乳 魚島小中なし	牛乳	米, 麦		640
		じゃがいもと切り干し大根の煮物	レモンポーク, あつあげ	じゃがいも, さとう	切り干しだいこん, にんじん, ほししいたけ, こんにゃく	26.5
		みそつくねやき	とりにく, だいず, とうふ, みそ, たまご	長いも, さとう, パンこ	たまねぎ, しょうが	792
		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	32.2
11	水	 魚島小中学校 リクエストメニュー	たい, 松山あげ, 牛乳	米		672
			レモンポーク, あげ		ごぼう, たけのこ, にんじん, もやし, えのき, 葉ねぎ	25.4
			レモンポーク	でんぷん, じゃがいも, 油, さとう	レモン果汁, しょうが	839
			アガー	さとう	きゅうり, キャベツ, あかじそ, みかん果汁, はっさくジュース	31.0

材料の都合で、献立を変更することがあります。

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	
12 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		638
	ちくぜんに	とりにく, 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	24.5
	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	790
	いそかあえ	のり		ほうれん草, にんじん, もやし	30.2
13 金		レモンポーク, 牛乳	米, ごま油	たまねぎ, はくさいキムチ	650
		レモンポーク	はるさめ, ごま油, でんぱん	しょうが, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, きくらげ	24.5
		とりにく, とうにゅう, チーズ	油, マカロニ, バター, こむぎこ	たまねぎ, ほうれん草	805
		ツナ	じゃがいも, さとう	きゅうり, コーン, レモン果汁	29.7
		ヨーグルト		もも, パイン缶	
16 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		661
	ミネストローネ	レモンポーク	マカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト	25.4
	オーロラチキン	とりにく, うずらたまご	じゃがいも, でんぱん, 油, 油	たまねぎ, えだ豆	816
	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	31.1
17 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		643
	にくじゃが	レモンポーク, あつあげ	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, えだまめ	27.5
	さわらのさいきょうやき	さわら, みそ	さとう	しょうが, 白ねぎ	798
	ひじきのレモンずあえ	ひじき	さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ, レモン果汁	33.4
18 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		636
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく, レモンポーク, とうふ, たまご	でんぱん, さとう	しょうが, にんじん, ほししいたけ, はくさい	26.7
	いかのいそべあげ	いか, あおのり	でんぱん, こむぎこ, 油		788
	じゃがいもの中華サラダ	やきぶた	じゃがいも, さとう, ごま油	きゅうり, キャベツ, コーン	33.0
19 木	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		662
	カレーうどん	レモンポーク	うどん	たまねぎ, にんじん, えのき, 葉ねぎ	23.9
	きりぼしだいこんのたまごやき	レモンポーク, たまご	さとう	切り干しだいこん, しょうが, にんじん, 葉ねぎ	822
	そくせきづけ	はなかつお		きゅうり, キャベツ, たくあん	28.9
23 月	わかめごはん・牛乳	わかめ, 牛乳	米, 麦		698
	こうはくはんぺんじる	とうふ, はんぺん		にんじん, はくさい, えのき, 葉ねぎ	26.1
	とりマヨ	とりにく	でんぱん, こむぎこ, 油, マヨネーズ, 油, さとう	しょうが, たまねぎ, パセリ, レモン果汁	844
	ひじきサラダ	ひじき	さとう, ごま	きゅうり, キャベツ, レモン果汁	31.9
	お祝いデザート				
24 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		695
	トマトのみそしる	ベーコン, みそ	じゃがいも	たまねぎ, トマト, えのき	21.9
	キャベツのメンチカツ	レモンポーク, だいず, たまご	パンこ, こむぎこ, 油	キャベツ	866
	こまつなとチーズのサラダ	チーズ	オリーブ油, さとう	キャベツ, こまつな, レモン果汁	26.6

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。

