



3月分献立表

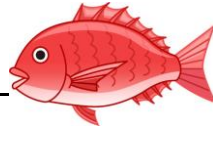
令和3年

松伏小学校

松伏町学校給食センター

日付	曜日	スプーン	献立	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしょく	おかず	ちやくなるもの	ねつやちからになるもの	からだのちよろしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	○	こどもパン こめこパン (1ねんのみ)	ようふうトマトスープ ハンバーグ ほうれんそうのソテー	ベーコン ハンバーグ ハム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こめあぶら バター	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは たもぎだけ パセリ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし	629	25.3	
2	火	○	むぎごはん	ビビンバ いかとたまごのちゅうかいため	ぶたにく いか いりたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ こま さとう こめあぶら こめあぶら でんぶん	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう だけのこ いら しいだけ にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン しめじ	659	30.4	
3★	水	○	ちらしずし	はなしんじょうのすましじる さわらのさいきょうやき のりふうみあえ さくらもち	あぶらあげ いりたまご しんじょう さわらのさいきょうづけ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう こめあぶら こめあぶら こま さくらもち	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ	695	35.7	
4	木	○	ソフトめん	ミートソース チーズオムレツ やさしいソテー	ぶたにく チーズオムレツ ベーコン のむヨーグルト	めん こめあぶら バター こむぎこ デミグラスソース さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ しめじ ピーマン	658	29.8	
5	金	○	たいめし	うまに とうふのにくみそあんづつみ こまつなとはくさいのあえもの	たい とりにく きぬあげ とうふのにくみそあんづつみ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとも さとう	こんにゃく だいこん にんじん れんこん さやいんげん しいたけ こまつな はくさい もやし	680	27.5	
8	月	○	はちみつパン	チキンブロス てづくりグラタン はるキャベツのサラダ	とりにく ベシャメルソース ぎゅうにゅう チーズ	パン こめ マカロニ バター	たまねぎ にんじん はくさい かぶのは かぶ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	606	24.5	
9★	火	○	せきはん	ぶたじる エビフライ なのはないため ごましお	ぶたにく エビフライ いりたまご かまぼこ ぎゅうにゅう	せきはん こめあぶら ごましお じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ なのはな もやし キャベツ	623	26.4	
10	水	○	むぎごはん	ちゅうかどん ハンサンスー	ぶたにく いか なると うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら でんぶん はるさめ こま	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい だけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	637	25.7	
11	木	○	じこなうどん	おかめうどん かぼちゃのむしパン はくさいとこんぶのあえもの	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	めん やきふ さとう でんぶん むしパンミックス	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ はくさい きゅうり	689	25.9	
12	金	○	エビピラフ	やさしいスープ チキンのレモンソテー シャーマンポテト デザートセレクト (6ねんのみ)	えび とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター こめあぶら じゃがいも デザート (6ねんのみ)	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな レモン パセリ	637	33.7	
15	月	○	ごはん	ぶたキムチスープ とりにくとカシューナッツの いためもの かいそうのちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ とりにく かいそう ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こめあぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	チンゲンサイ ねぎ いら きくらげ しょうが キムチ たまねぎ ピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり にんじん	659	24.9	
16	火	○	むぎごはん	ハヤシライス くろまめいりかぼちゃサラダ	ぶたにく くろまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな トマト しょうが にんにく かぼちゃ	695	21.3	
17	水	○	ごはん	にくじゃが あかうすだちしょうゆやき たくあんとキャベツのあえもの	ぶたにく さつまあげ あかうすだちしょうゆづけ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こめあぶら こま	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん たくあん キャベツ きゅうり	667	29.5	
18	木	○	ちゅうかめん	タンメン チーズタルト やきぶたのやさしいため	ぶたにく なると クリームチーズ なまクリーム たまご やきぶた ぎゅうにゅう	めん こめあぶら こめあぶら さとう こむぎこ タルトカップ	もやし はくさい たまねぎ にんじん いら しいたけ レモン キャベツ チンゲンサイ ピーマン	695	24.1	

せいさんしゃ
おうえん!
えひめけんさんの
「たい」をつかった
たいめし



19にちはしょくいくのひ

19	金	○	しょくパン	にんじんのポタージュ とりにくのトマトソース プロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにくのトマトソース	パン こめあぶら	にんじん たまねぎ パセリ ポタージュベース プロッコリー キャベツ とうもろこし	682	23.9
22	月	○	むぎごはん	とりにくどん だいこんサラダ みかんクレープ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう クレープ	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	651	23.5
23	火	○	こうや ごもくごはん	さつまじる ぶりのてりやき にびたし	こうやとうふ とりにく ちくわ さつまあげ ぶりのてりやき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう さつまいも	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ はくさい ほうれんそう	626	29.6

へいきん	658	27.2
------	-----	------

- ※ こんだて 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。



《給食最終日》
松伏小学校 23日
金杉小学校 22日
松伏第二小学校 23日

※6ねんせいのみなさん※
ごそつぎょう、おめでとございます。
12にちのデザートセレクトは……
「いちごケーキ」か「どらやき」を
じぜんにセレクトしていただきました。
おたのしみに♡