



平成27年度3月分学校給食献立表

筑前町立 三並小学校

日曜	こ ん だ て		エネルギー	たんぱく質	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうじゅう	Kcal	g	もの	ととのえるもの	もとなるもの
1火	ごはん		629	25.6	さわら たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうじゅう	こまつな キャベツ もやし たまねぎ ねぎ タンカン	こめ アーモンド さとう ごま じゃがいも
2水	コッペパン		708	28.8	ウインナー チーズ たまご ベーコン ヨーグルト ギゅうじゅう	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん
3木	🐦 おわかれえんそく						
4金	むぎごはん		722	28.6	とりにく あつあげどうふ いわし のり ぎゅうじゅう	しょうが こんにゃく れんこん にんじん ごぼう えだまめ もやし ほうれんそう	こめ むぎ さとう さといも あぶら
7月	むぎごはん ふくじんづけ		808	28.6	ぎゅうじゅう チーズ ハム ギゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり いちご レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら
8火	ごはん		693	28.7	とうふ ぶたにく みそ くらげ ギゅうじゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら
9水	キャロットパン		678	26	ぶたにく チーズ ツナ ギゅうじゅう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン レモン でこぼん	パン スパゲッティ あぶら
10木	むぎごはん		643	27.5	さけ とりにく ぎゅうじゅう	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たまねぎ こまつな だいこん	こめ むぎ ごま しらたまこ
11金	ごはん てっかみそ		786	24.3	だいず みそ とりにく ちくわ しらすぼし	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ	あぶら さとう うどん ごま ごまあぶら
14月	むぎごはん		646	24.9	とりにく のり みそ ギゅうじゅう	レモン キャベツ きゅうり かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう アーモンド じゃがいも
15火	ごはん なっとう		640	24.2	なっとう ギゅうじゅう こんぶ ギゅうじゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま
16水	【食育の日】 しょくパン		691	29.7	ぶたにく だいず ガルバンソー チーズ みそ ハム ギゅうじゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン キウイ	パン じゃがいも あぶら さとう なまかん アーモンド
17木	おせきはん		647	27.5	あずき エビ ハム チーズ とりにく たまご わかめ ギゅうじゅう	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき	こめ もちごめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん
18金	そつぎょうしき 🐦						
21月	🐦 ふうりかえきゅうじつ						
22火	むぎごはん きくらげのつくだに		613	23.2	ぶたにく イカ うずらのたまご ハム ギゅうじゅう	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい もやし たけのこ ねぎ ヤングコーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま さとう
23水	ワンローフパン いちごジャム		606	23.5	たまご チーズ ハム ベーコン ギゅうじゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん セロリ きぬさや キャベツ	パン あぶら
24木	なのはなごはん		723	24.8	たまご だいず しらすぼし ギゅうじゅう とりにく	だいこんば しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ こまつな もやし キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



今月のこんだてより

- ・3日は遠足のため、4日に「ひなあられ」がつきます。
- ・16日の食育の日のメニューは「ポークビーンズ」です。
- ・17日のメニューは「お赤飯」と「巣立ちゼリー」です。6年生は小学校最後の給食です。みんなで楽しくいただきます。



|