



3月献立予定表



給食回数15回
6年生は12回

H31

防府市立牟礼南小学校

日曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギーKcal たんぱくしつg	家庭で 補いたい 食品	
		赤(あか) ちやくになる	緑(みどり) からだのちようしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる			
ひなまつりこんだて							
1金	すし	なのはなあえ・すましじる	やきあなご・かまぼこ・ちくわ たまご・のり・かつおぶし どうふ・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん・なのはな ねぎ ほししいたけ・ごぼう・かんぴょう きゃべつ・だいこん・しめじ	ひなあられ ごはん	639	芋類 果物類
		ひなあられ	ぎゅうにゅう			25.4	
4月	パン	にこみハンバーグ・つけあわせ ★ABCスープ・★ゆずきちゼリー	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	ブロッコリー・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・マッシュルーム・きゃべつ	ゆずきちゼリー ABCマカロニ じゃがいも パン	649	魚介類 海藻類
						25.3	
5火	★えだまめとわかめのごはん	サーモンフリカッセ	さけ・とりにく わかめ	こまつな・パセリ・にんじん	じゃがいも	635	乳製品 果物類
		チキンスープ	ぎゅうにゅう	えだまめ・たまねぎ・しめじ・とうもろこし きゃべつ・カリフラワー	ごはん	28.7	
6水	ごはん	★チキンチキンごぼう・みそじる ほうれんそうのおひたし	とりにく しらすほし どうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ほうれんそう かぼちゃ・ねぎ ごぼう・もやし	じゃがいもでんぷん あぶら ごま ごはん	654	海藻類 野菜類
			ぎゅうにゅう	きゃべつ・たまねぎ		29.7	
ひばさんこんだて							
7木	★クロワッサン	マヨソースやきそば・みかんゼリー ★きゃべつゆかりあえ	ぎゅうにく さかなそーめんかまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン たまねぎ・きゃべつ・もやし ほししいたけ・きゅうり・だいこん	ちゅうかめん マヨネーズ・あぶら みかんゼリー クロワッサン	649	魚介類 緑黄色野菜
						24.7	
8金	ごはん	にくだんごとはくさいのもの さけとたかなのふりかけ・チーズ	にくだんご・チーズ たまご・さけ・しらすほし なまあげ	にんじん たかなのつけもの はくさい・だいこん ほししいたけ	しらたき あぶら ごま ごはん	634	芋類 緑黄色野菜
			ぎゅうにゅう			26.3	
11月	★メロンパン	ミートスパゲッティ レモンふうみサラダ・★ヨーグルト	ぎゅうにく・ぶたにく・ハム ヨーグルト	こまつな・にんじん たまねぎ・グリーンピース・しめじ きゃべつ・きゅうり・だいこん・レモン	スパゲッティ バター メロンパン	627	大豆製品 きのこ類
			ぎゅうにゅう			26.3	
12火	ごはん	★さばのみそに どうふじる・プリン	さば・かまぼこ どうふ・あげ・みそ たまご・プリン	ほうれんそう・こまつな・ねぎ もやし	ごま ごはん	595	芋類 野菜類
			ぎゅうにゅう			27.4	
13水	チキンライス	★サーモンフライ・★はくさいのおかかあえ しょうがスープ・★ミルメーク	とりにく・さけフライ かつおぶし	にんじん・さやいんげん・ブロッコリー パセリ	あぶら やきふ ミルメーク ごはん	645	海藻類 果物類
			ぎゅうにゅう	しょうが・えのき・まいだけ		25.8	
14木	パン	★ビーフシチュー ★カラフルサラダ・★パイ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ・グリーンピース・にんにく・レモン きゃべつ・きゅうり・とうもろこし・パイ	じゃがいも こむぎこ バター・あぶら パン	641	緑黄色野菜 魚介類
			ぎゅうにゅう			24.5	
ひばさんこんだて							
15金	カツどん	★キャベツのごまあえ いちご	ヒレカツ たまご ぎゅうにゅう	ねぎ・にんじん・ほうれんそう はなごりー たまねぎ・もやし・きゃべつ ほししいたけ・いちご	ごま あぶら ごはん	612	海藻類 芋類
			ぎゅうにゅう			22.4	
18月	★きなこあげパン	ポトフ・だいこんサラダ ケーキ	きなこ ウィンナー・とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・だいこん・きゅうり	じゃがいも ケーキ あげあぶら パン	625	魚介類 野菜類
			ぎゅうにゅう			22.8	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>卒業 おめでとう!!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。 牟礼南小の給食は いかがでしたか？ 今月は、6年生のリクエストメニューをたくさんとりいれています。 中学生になっても、給食をしっかり食べて、じょうぶなからだをつくりましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>							
20水	ごはん	やさいたっぷりやきにく ごまマヨあえ・のりのつくだに	ぎゅうにく みずだいず・なまあげ ちくわ・のりのつくだに ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう しょうが・にんにく だいこん・ほししいたけ・きゃべつ	じゃがいも・じゃがいもでんぷん こんにゃく・ごま マヨネーズ ごはん	673	果物類 魚介類
			ぎゅうにゅう			24.3	
22金	たきこみごはん	ふくのからあげ じゃがいものものに・わらびもち	ふく・イカ ぎゅうにく なまあげ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・だいこん	じゃがいも・わらびもち こんにゃく・からあげのこな あぶら ごはん	660	野菜類 きのこ類
			ぎゅうにゅう			27.9	
25月	ちいさめパン	たまごうどん・おいわいクレープ ぎゅうにくとやさいのいためもの	たまご・かまぼこ わかめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ こまつな・あかピーマン しめじ・きゃべつ たまねぎ	あぶら クレープ うどん パン	633	乳製品 芋類
			ぎゅうにゅう			28.0	

今月の目標

一年間の反省をしよう

楽しくおいしい給食時間がすごせましたか？
好き嫌いなく、残さずに食べられましたか？
苦手な食材も、少しずつ食べて
じょうぶなからだをつくりましょう。

《6年生のリクエスト 上位》
★がリクエストの献立です。

- 1 メロンパン
- 1 カレー
- 1 チキンチキンごぼう
- 1 ABCスープ
- 1 ゆかりあえ
- 1 ミルメーク

- 2 きなこ揚げパン
- 2 炊き込みご飯
- 2 ビーフシチュー
- 2 胡瓜の中華あえ
- 2 おかか和え
- 2 ゆずきちゼリー

- 3 黒糖パン
- 3 肉うどん
- 3 鮭フライ
- 3 野菜の梅肉あえ
- 3 バイナップル

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の行事食

1日・・・ひなまつり献立
7日と15日・・・地場産献立
(地元でとれた食材をたくさん使います)
18日・・・6年生給食終了
19日・・・卒業式のため給食はありません。
25日・・・在校生給食終了

お知らせ

学校給食の取り組みにご理解・ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。
新年度も給食室一同、子供たちの健康を育む安心安全で美味し給食作りに励みます。どうぞよろしく願いいたします。

なお、新年度の給食は2～6年生は4月9日(火)、1年生は4月12日(金)を開始予定としています。