

3月 献立表

平成30年

宝立小中学校（中）

9年生
リクエスト

〇〇給食
”大納言小豆”

受験応援
メニュー

卒業
おめでとう
給食

卒業式

終業式

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(木)	麦ごはん 牛乳 照焼チキン シーザーサラダ かぼちゃスープ	牛にゅう とりももにく ベーコン ナチュラルチー ズ とりもね肉 クリーム	しょうが きゅうり キャベツ ブロッ コリー コーン かぼちゃ たまねぎ	米 むぎ さとう マヨネー ズ あぶら バター	868	32.6	27.6	2.7
2(金)	ちらし寿司 牛乳 白あえ（あずきいり） はんぺんのすまし汁 ひなまつりゼリー	牛にゅう 油あげ たまご とうふ あずき ちくわ は んぺん	枝豆 にんじん れんこん しいたけ こ まつな とうみょう なめこ	米 むぎ さとう あぶら こ ま しらたき	804	26.8	17.9	3.8
5(月)	ソースかつ丼風 牛乳 スタミナ納豆 もやしのみそ汁	牛にゅう とりささみ たま ご とりひき肉 なっとう 油あげ	しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ えのき にんじん	米 むぎ はくりきこ パン 粉 あぶら さとう	834	37.9	20.4	5.1
6(火)	麦ごはん 牛乳 ささみときのこのホイル焼き 豚汁	牛にゅう とりささみ ク リーム ぶたもも	たまねぎ まいだけ しめじ エリンギ えのき ブロッコリー はくさい ごぼ う だいこん ねぎ にんじん	米 むぎ じゃがいも こ んにゃく	703	30.3	16.0	1.8
7(水)	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き キャベツと油揚げの甘酢和え のっぺい汁	牛にゅう さば 油あげ と りももにく とうふ	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな しいたけ	米 むぎ さとう こま じゃ がいも こんにゃく かた くり粉	863	35.8	25.5	3.2
8(木)	肉まん 牛乳 野菜ラーメン もやしのナムル	牛にゅう ぶたもも	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ も やし コーン きゅうり	中華めん あぶら	616	27.0	18.4	3.3
9(金)	黒米ごはん 牛乳 オムレツ 大浜大豆のサラダ 切干大根のみそ汁	牛にゅう たまご だいず ハム ひじき さつまあげ	きゅうり キャベツ 切干しいたけ にんじん たまねぎ しいたけ	米 くらまい マヨネーズ	639	22.5	16.9	2.6
12(月)	ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 野菜とマカロニのスープ	牛にゅう とりももにく ち くわ ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビー マン こまつな はくさい	米 むぎ はくりきこ かた くり粉 あぶら カシュー ナッツ さとう マカロニ	809	27.9	22.2	2.8
13(火)	麦ごはん 牛乳 コーン入りおから 鶏団子鍋	牛にゅう おから ちくわ とりひき肉 たまご とうふ	ごぼう ねぎ にんじん コーン しょう が はくさい えのき	米 むぎ しらたき あぶら かたくり粉	686	26.7	14.7	2.7
14(水)	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいもの金平風 豆腐の中華煮	牛にゅう ぶたひき肉 ぶた もも とうふ	にんじん ビーマン たけのこ はくさい い チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく	米 むぎ じゃがいも しら たき あぶら さとう こま かたくり粉	790	29.2	20.0	2.3
15(木)	麦ごはん 牛乳 魚ロquette 青菜の変わりおひたし わかめとじゃがいものみそ汁	牛にゅう にぎす たまご かつお節 油あげわかめ	たまねぎ ごぼう にんじん もやし こ まつな はくさい しめじ	米 むぎ かたくり粉 さと う パン粉 あぶら じゃが いも	843	34.7	23.7	2.8
16(金)	カレーライス 牛乳 和風サラダ	牛にゅう ぶたもも わかめ シーチキン	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご もやし きゅ うり	米 むぎ じゃがいも あぶ ら ごま	838	26.3	24.7	3.3
19(月)	麦ごはん 牛乳 焼きぎょうざ にらたま炒め わかめスープ	牛にゅう たまご とうふ わかめ ひき肉	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん にら もやし チンゲンサイ	米 むぎ あぶら こま はく りき粉	685	23.6	17.3	2.3
20(火)	ごはん 牛乳 さばの珠洲塩焼き ゆかり和え 田舎汁	牛にゅう さば 油あげ	はくさい もやし きゅうり だいこん ゆかり にんじん ねぎ ごぼう	米 むぎ じゃがいも さと いも こんにゃく	765	29.5	21.8	1.8
22(木)	麦ごはん 牛乳 ささみのチーズフライ 彩り甘和え 大根のみそ煮込み	牛にゅう とりささみ たま ご チーズ かにかまぼこ とりひき肉 とうふ はんぺ ん	もやし にんじん キャベツ だいこん はくさい	米 むぎ はくりきこ パン 粉 あぶら さとう こま こ んにゃく	825	39.5	21.3	2.9
23(金)	小松菜ぶた丼 牛乳 きゅうりともやしのしょうが酢あえ わかめとじゃがいものみそ汁	牛にゅう ぶたもも ハム 油あげ わかめ	にんにく たけのこ たまねぎ こまつ な きゅうり もやし にんじん	米 むぎ かたくり粉 しら たき あぶら さとう じゃ がいも	830	34.0	20.3	3.7
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。				今月の平均値	775	30.3	20.5	2.9
				栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

～ふるさと 珠洲をあじわう～

3月9日は、ふるさと珠洲の食材を使ったこんだてにしました（^ 0 ^）
きのこやたけのこ等の山の幸、野菜やくだもの等の里の幸、魚や海そう等の海の幸、豊かな自然と温かい人たちの手で
育てられた、おいしい食べ物があるのが、みんなのふるさと「珠洲」です！

○黒米ごはん

「くらまい」って知っていますか？近年、健康にいい栄養素がたくさん入っていると注目されています。
なんとこの黒米、珠洲でも作られていました。作っているのは大谷小中学校の5～9年生☆
今年作った黒米をわけていただきましたよ。みんなでいただきますしょう！

○だいずサラダ

大浜大豆入りです。

○みそ汁

切干大根、干しいたけ、お味噌も珠洲で作られています。

黒米ってどんなのかな？
楽しみだね！

黒米

