

# がつこんだてよていひょう 3月献立予定表

令和6年度木江小学校



はる かん 春が感じられるようになり、そつぎょう じ き むか 卒業の時期を迎えました。ねんせい みな 6年生の皆さんは、きのえしやうがっこう 木江小学校で  
た きゅうしよく すこ 食べる給食もあと少しですね。がつ 3月は、ねんせい きゅうしよく 給食（～線のメニュー）  
わか きゅうしよく おたの や、お別れ給食があります。お楽しみに！

日曜	こんだてめい 献立名	E礼ギ- タパク質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる
3月	さつますもじ(ちらしずし) ぎゅうにゅう チキンサラダ つみれじる ひなあられ	583kcal 24.2g 307mg	ひらてん かまぼこ たまご とりにく いわし	にんじん トマト ねぎ	ごめ さとう ひなあられ
4火	しろごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル やさいスープ	590 25.9 390	とうふ ぶたひきにく	にんじん ねぎ こまつな	ごめ さとう
5水	ごまトースト ぎゅうにゅう かやくうどん シーフードサラダ	574 23.8 354	あぶらあげ ちくわ いか えび	にんじん ねぎ こまつな	パン グラニューとう うどん
6木	しろごはん ぎゅうにゅう ほしだいこんのいために ごまじゃこあえ とんじる	565 24.8 475	ひらてん ぶたにく あつあげ	にんじん さやいんげん こまつな いら	ごめ さとう
7金	おわかれきゅうしよく	690 34.0 356	とりにく たまご ちくわ	にんじん さやいんげん こまつな	ごめ さとう こむぎこ でんぷん さとう だいふくもち
10月	ビビンバ ぎゅうにゅう ワンタンスープ ミルクかんでんいちごソース	608 23.4 341	ぎゅうにく たまご かんてん	こまつな にんじん ねぎ	ごめ さとう ワンタン
11火	しろごはん ぎゅうにゅう いりどり たくあんあえ とうふのみそしる	600 26.1 382	とりにく ひらてん とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	ごめ さとう さとも さとう
12水	ココアあげパン ぎゅうにゅう みそラーメン アーモンドあえ	582 24.9 341	ぶたにく	にんじん いら こまつな	パン ちゅうかめん さとう
13木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう えびといかのチリソースいたため せとうちさつぱりサラダ	661 30.0 371	えび いか とうふ ツナ	こまつな にんじん	ごめ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ
14金	コーンピラフ ぎゅうにゅう マカロニサラダ うずらたまごのスープ しらぬい(でこぼん)	603 23.1 354	ウイナーソーセージ ぎよにくソーセージ うずらたまご	にんじん	ごめ マカロニ
17月	なのはなごはん ぎゅうにゅう むしギョーザ かまぼこのすましじる まっちゃんぜりー	606 23.1 354	たまご(ギョーザ) かまぼこ とうふ あずき	なのはな こまつな ねぎ	ごめ さとう しらたまもち
18火	ソースカツどん ぎゅうにゅう こんぶあえ たまねぎのみそしる ミニチョコケーキ	701 28.8 381	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	ごめ こむぎこ パンこ さとう ケーキ
19水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう かにかまサラダ しらぬい(でこぼん)	649 24.9 303	とりにく かにかまぼこ	にんじん トマト	ごめ じゃがいも バター マヨネーズ
21金	うめシラスごはん ぎゅうにゅう じゃがいものうまに ホキのみそしる	570 26.9 282	ぶたにく ホキ	にんじん ねぎ	ごめ じゃがいも さとう
24月	しろごはん ぎゅうにゅう こうやのうまに いとかんてんのサラダ いもにじる	638 27.8 363	こうや豆腐 とりにく ちくわ ぎゅうにく	にんじん さやいんげん ねぎ	ごめ さとう さとも
25火	しろごはん ぎゅうにゅう てづくりコロッケ そえやさい わかめのみそしる ヨーグルト	723 25.4 413	ぎゅうひきにく たまご とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ わかめ ヨーグルト	ごめ じゃがいも こむぎこ パンこ バター なたねあぶら

おおさきかみしま きゅうしよく どういつ 大崎上島 給食 統一メニュー (レシピは、裏面参照) うらめんさんしやう ◎日本各地の行事食(鹿児島県) にほんかくち きやうじしよく かごしまけん

がつみっか げつ 3月3日(月)に、「さつますもじ」を紹介しします。鹿児島県(昔の呼び名でさつま)では、ちらしずしのことを「すもじ」と言うそうです。豪華なちらしずしではなく、季節の野菜や地場産物のさつま揚げなどの具材をすし飯に混ぜ、庶民のちらしずしとして親しんできました。

