



3月 学校給食献立表

平成28年度 水口学校給食センター

TEL 62-0743 FAX 63-4250

| 日 | 曜 | 主 食 | 牛乳 | 献立名 | 主な使 用 材 料 | | |
|----|---|---|---------------|--|---|--|--|
| | | | | 血や肉になるもの(赤) 力や熱となるもの(黄) | 体の調子を整えるもの(緑) | | |
| 1 | 水 | ごはん あじつけのり ★鉄ちゃんの日 チョコチップパン | 牛乳 | とうふいりとりつくね にくじやが いちご ブレーンオムレツ カレースープ ツナとひじきのサラダ ホッケのいちやぼし うめかまぼこじる なのはなのにびたし | 牛乳 とり肉 とうふ おから ぶた肉 のり 牛肉 牛乳 たまご とり肉 だいず ツナ ひじき 牛乳 ホッケ かまぼこ とうふ 牛乳 ししゃも みそ かまぼこ 牛肉 | 米 さとう でんぶん サラダ油 ジャガイモ パン でんぶん サラダ油 さとう ジャガイモ たまごなしマヨネーズ 米 さとう サラダ油 ひしもち | たまねぎ にんじん えだまめ さやいんげんまめ 糸こんにゃく いちご トマト れんこん とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 青ねぎ なのはな もやし |
| 2 | 木 | ★ひなまつりこんだて | 牛乳 | かみかみまめ かまぼこ ひしもち | | | |
| 3 | 金 | ちらしずし | 牛乳 | | | | |
| 6 | 月 | ★カミカミ献立 むぎごはん | 牛乳 | やきししゃも ※ なめこのみそしる きんぴらごぼう | 牛乳 ししゃも みそ かまぼこ 牛肉 | 米 大麦 サラダ油 さとう | たまねぎ にんじん なめこ 青ねぎ ごぼう |
| 7 | 火 | ★カツサンドを作ろう まるカットパン | 牛乳 | とんかつ とんかつソース コンソメスープ きやべつのソテー | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | パン ひまわり油 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 | たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース きやべつ |
| 8 | 水 | ★カルちゃんの日 ごはん | 牛乳 | さけのしおやき とうふのみそしる きりぼしだいこんのいたために | 牛乳 さけ とうふ 油あげ みそ 白みそ ちくわ | 米 サラダ油 さとう | たまねぎ にんじん 青ねぎ きりぼしだいこん さやいんげんまめ |
| 9 | 木 | ミニコッペパン | 牛乳 | ハムとチーズのはさみあげ やきそば かいそうサラダ 青じそドレッシング | 牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉 わかめ くきわかめ こんぶ | パン 小麦粉 パン粉 ひまわり油 やきそばめん サラダ油 | たまねぎ にんじん きやべつ もやし 青ビーマン だいこん |
| 10 | 金 | ★甲賀市を味わおう ごはん うめぼし | 牛乳 | くろ米コロッケ こうかふるさとじる かんぴょうとぶたにくのいためもの | 牛乳 ぶた肉 油あげ みそ | 米 黒米 パン粉 小麦粉 ひまわり油 さとう サラダ油 | だいこん にんじん しめじ たまねぎ 青ねぎ かんぴょう きやべつ うめぼし |
| 13 | 月 | ★中3卒業お祝い献立 むぎごはん | 牛乳 飲むヨーグルト | エビフライ カレー ゆでプロッコリー イタリアンドレッシング | のむヨーグルト えび とり肉 | 米 大麦 ひまわり油 小麦粉 パン粉 じゃがいも | たまねぎ にんじん にんにく しょうが プロッコリー |
| 14 | 火 | ソフトめん | 牛乳 | ちくわの天ぷら かやくじる とりとだいぢのにもの | 牛乳 ちくわ ぶた肉 かまぼこ とり肉 だいず | ソフトメン 天ぷら粉 ひまわり油 でんぶん さとう | はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ 赤こんにゃく |
| 15 | 水 | ★全国郷土料理(三重県) わかめごはん | 牛乳 | いわしのつけ 僧兵汁(そうへいじる) ちゃつ | 牛乳 わかめ いわし ぶた肉 とうふ みそ 油あげ こんぶ | 米 さといも さとう ごま | ごぼう はくさい にんじん にんにく れんこん 干しいたけ |
| 16 | 木 | ★小6卒業お祝い献立 食パン メープルジャム | 牛乳 | ハンバーグ ミネストローネ ほうれんそうとコーンのソテー | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | パン パン粉 オリーブ油 じゃがいも 米粉マカロニ さとう サラダ油 | たまねぎ にんじん バセリ トマト ほうれんそう とうもろこし |
| 17 | 金 | ★ふるさと献立 ごはん | 牛乳 | わかさぎのカレーあげ かふかじる きやべつのこんぶあえ | 牛乳 わかさぎ 油あげ みそ こんぶ | 米 でんぶん ひまわり油 さとう | だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく 青ねぎ きやべつ |
| 21 | 火 | ごはん | 牛乳 | やきぎょうざ ※ ちゅうかスープ もやしのナムル | 牛乳 ぶた肉 とり肉 なると | 米 さとう 小麦粉 米粉 ごま油 ごま | たまねぎ はくさい にんじん きやべつ 青ねぎ 干しいたけ にら しょうが もやし こまつな |
| 22 | 水 | ★ファイバーくんの日 ごはん | 牛乳 | さばのしおやき さつまいものみそしる ほそぎりこんさいのそぼろみそに | 牛乳 さば ちくわ わかめ みそ ぶた肉 赤みそ | 米 さつまいも さとう ごま油 でんぶん | ごぼう たまねぎ だいこん にんじん れんこん しょうが にんにく 青ねぎ |
| 23 | 木 | こくとうパン | 牛乳 | とりのからあげ おいわいデザート ほうれんそうのとうにゅうシチュー だいこんサラダ ちゅうかドレッシング | 牛乳 とり肉 豆乳 ぶた肉 かまぼこ | パン 黒糖 ひまわり油 小麦粉 じゃがいも でんぶん 米粉 さとう | たまねぎ ほうれんそう にんじん バセリ だいこん とうもろこし |

13日(月)は中学3年生に、16日(木)は小学6年生に、卒業お祝いデザートがつきます。

* 使用食材などご質問があれば水口学校給食センターまでお問い合わせください。

* 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

* 月・水・金と21日(火)は空弁当箱を持って登校しましょう。

* 麺製造工場では、小麦粉・そば粉・卵・乳を含む製品を製造しています。(別紙参照)

* パン製造工場では、卵などを含む製品を製造しています。(別紙参照)



一日一日、春が近づいてきています。
今年度も、残りほんのわずかですね。
今のクラスで食べる給食も、数えるほどになりました。
楽しい思い出になるよう、楽しくおいしくいただきましょう!



☆放射能測定結果☆

1月26日~2月23日までの測定結果は、全て不検出でした。

給食の食材は、保護者の皆様からいただいております給食費のみでまかなっております。お支払いいただかない場合、給食材料を買うことができません。必ずお支払ください。

