

3月分予定こんだて表

B:西小・黒岩小・小野小
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成22年度 給食日数17日

日	曜	こんだてめい			あか 体をつくるもとになる		みどり 体の調子をととのえる			きいろ 熱や力のもとになる		エネルギー (キロカロリー)	食料費 (円)
		主食	牛乳	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	火	パックうどん ドレッシング ヨーグルト	牛乳	ごまあじうどんの汁 ひじき入り厚焼き卵 サラダ	豚肉、卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん、キャベツ コーン、しめじ、ねぎ 干しいたけ	うどん	ごま	781 867	219 236	
2	水	おたのしみこんだて			< ヒント > 3月3日はひなまつりです。 今日はちらしずし、牛乳、鮭の塩焼き、菜の花和え、すまし汁、刻みのり その他に〇〇〇〇〇がつけます。						699 872	298 333	
3	木	パンズパン ソース アーモンド小魚	牛乳	ササミチーズフライ ごぼうサラダ ラビオリスープ	豚肉、鶏肉	牛乳 チーズ 小魚	にんじん パセリ	キャベツ、たまねぎ だいこん、ごぼう ★きゅうり	パン ラビオリ じゃがいも	油 アーモンド	679 854	246 268	
4	金	麦ごはん ドレッシング	牛乳	ポークカレー キャベツサラダ 清見オレンジ	豚肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ コーン、オレンジ りんご	米 麦 じゃがいも	油	714 876	205 229	
7	月	赤飯 ごま塩 お祝いクレープ	牛乳	さわらの西京焼き 筑前煮 即席漬	鶏肉、さつま揚げ さわら	牛乳	にんじん	れんこん、たけのこ、はくさい こんにやく、生しいたけ だいこん、きゅうり	赤飯、さとう さといも クレープ	油 ごま	747 886	333 386	
8	火	コッペパン アップルハニー ドレッシング	牛乳	スパゲティナポリタン シーザーサラダ	豚肉、ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ ★きゅうり、りんご	パン、はちみつ スパゲティ クルトン	油	738 886	195 215	
9	水	わかめごはん ストロベリータルト	牛乳	かつの甘辛煮①②③ 海藻サラダ 中華風なめこスープ	 吉田小学校のみなさんのリクエストメニューです。 						727 852	278 308	
10	木	パッカラーメン ミルメーク ④青のり小魚	牛乳	味噌ラーメンスープ ぎょうざ②③④ キムチ	豚肉、ぎょうざ	牛乳 ④小魚 ④青のり	にんじん ★にら	もやし、だいこん ★きゅうり、コーン メンマ	ラーメン さとう ミルメーク		728 888	195 261	
11	金	ごはん のり佃煮	牛乳	さば香味焼き 野菜のマヨネーズ和え つみれ汁	鶏つみれ、さば 糸かまぼこ、豆腐	牛乳 のり	にんじん ★ほうれん草 こまつな	たまねぎ、★えのきたけ もやし	米 ごま ごま油 マヨネーズ	656 789	258 281		
14	月	ごはん(地元米) しそ味ひじき ④カレーパリッシュ	牛乳	鶏の照り焼き にらのごま和え きのこ汁	< 学校給食富岡の日 > 富岡市でつくられた「米」「にら」「えのきたけ」「生しいたけ」「こまつな」「ねぎ」 を使用しています。						656 808	234 280	
15	火	パーカーハウス ソース	牛乳	メンチカツ マカロニサラダ 白菜スープ	メンチカツ、ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ、はくさい ★きゅうり	パン マカロニ	油 マヨネーズ	710 851	172 186	
16	水	ごはん キャンディチーズ②③④	牛乳	親子丼の具 ツナ和え いちご②③④	鶏肉、卵、ツナ	牛乳 チーズ	にんじん いんげん ★ほうれん草	たまねぎ、キャベツ いちご	米 さとう	ごま油	647 860	262 302	
17	木	こめっこパン ドレッシング	牛乳	コーンシチュー フランクフルトケチャップソース 小松菜サラダ	鶏肉、フランクフルト	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ、コーン キャベツ、もやし	パン じゃがいも さとう	油 ごま	691 823	206 225	
18	金	ごはん ④やきえび	牛乳	中華丼の具 ポークしゅうまい②③④ 春雨サラダ	豚肉、いか、なると うずら卵、しゅうまい ④えび	牛乳	にんじん	たけのこ、たまねぎ はくさい、干しいたけ ★きゅうり、もやし	米、春雨 さとう でんぶん	油 ごま油	655 858	236 310	
22	火	食パン ブルーベリージャム ドレッシング	牛乳	ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ、ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ、もやし、コーン ★きゅうり、キャベツ	パン、ジャム さとう じゃがいも	油	671 834	200 232	
23	水	ごはん ソース 甘夏ゼリー	牛乳	白身魚フライ 五目ごはんの具 かきたま汁	白身魚、鶏肉、卵 ちくわ、油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ、ねぎ、ごぼう 干しいたけ、こんにやく あまなつ	米、さとう じゃがいも でんぶん	油	702 836	237 260	
24	木	チョコチップパン	牛乳	アンサンブルエッグ かみかみおえ ミネストローネ	ベーコン、卵、さきいか	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、キャベツ だいこん、★きゅうり	パン、さとう マカロニ じゃがいも	油、チョコ ごま油 ごま	677 834	222 247	

※ 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。 ★印は、地元でとれた食材です。



3月3日はひなまつりですね。
ひなまつりによく使われる「ひなあられ」は、主に桃色・緑・黄色・白の4色で、
それぞれの四季をあらわしています。1年の四季を通じて健康でありますようにと
願う気持ちからです。
また「ひしもち」は、ピンク・緑・白の3色で、これは「雪がとけ草が生え、花が
咲く」…ということを象徴しています。

