



令和2年3月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2	月	パン ギョウにゅう チリコンカン はるさめサラダ だいこんとポテトのスープ	パン あぶら はるさめ マヨネーズ ジャがいも	ギョウにゅう ぶたにく ギョウにく たいす ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ チンゲンサイ コーン	649 25.4
3	火	★行事食【桃の節句】★(石海・斑鳩) 【石海・斑鳩】ちらしずし ひなあられ 【太田・龍田】ごはん ぶりかけ 【全校】ギョウにゅう ◆いかのからあげ なのはなあえ すましじる	ごはん あられ ごはん ごま あぶら でんぷん さとう	あなご あぶらあげ ちくわ のり ギョウにゅう いか ポークハム かつおぶし とうふ かまぼこ	ほししいたけ さやいんげん なのはな こまつな キャベツ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんじん しめじ ねぎ	651 28.6
4	水	パン ギョウにゅう にくだんごのあまずいため ビーフソテー わかめスープ いちごジャム	パン あぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら ジャム	ギョウにゅう やきぶた ぶたにく とうふ わかめ とりにく	たまねぎ はくさい たけのこ あおピーマン あかピーマン キャベツ こまつな にんじん にら ねぎ	649 26.6
5	木	★行事食【桃の節句】★(太田・龍田) 【太田・龍田】ちらしずし ひなあられ 【石海・斑鳩】ごはん ぶりかけ 【全校】ギョウにゅう とりにくのパーベキューソース さんしょくごまあえ ジャがいものみそしる	ごはん あられ ごはん ごま さとう ごま ジャがいも	あなご ちくわ のり ギョウにゅう とりにく みそ あぶらあげ	ほししいたけ さやいんげん しょうが レモン しろねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん ねぎ りんご キャベツ コーン はくさい えのきたけ	680 28.9
6	金	パン ギョウにゅう だいすとごぼうのミンチカツ やさいのにんにくしょうゆ コーンクリームスープ	パン あぶら パター パンこ こむぎこ でんぷん	ギョウにゅう だいす チキンハム ベーコン とりにく ぶたにく	もやし ほうれんそう にんにく コーン たまねぎ にんじん パセリ ごぼう	680 27.8
9	月	カレーライス ギョウにゅう ウィナーとキャベツのソテー うめドレッシングサラダ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま こむぎこ	ギョウにゅう ぶたにく ウイナー かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし きゅうり だいこん うめぼし	670 23.3
10	火	なめし ギョウにゅう とりにくのからあげ チンゲンサイのちゅうかあえ ぶたもやしスープ	ごはん でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう	ギョウにゅう やきぶた とりにく ぶたにく	にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん もやし だいこん みずな えのきたけ ねぎ あおな	627 27.7
11	水	パン ギョウにゅう だいこんとささみのサラダ ポークビーンズ ミックスフルーツ	パン マヨネーズ ジャがいも さとう あぶら	ギョウにゅう とりにく だいす ぶたにく	だいこん ほうれんそう トマト にんじん たまねぎ パセリ もも パイン みかん ナタデココ	658 22.6
12	木	ごはん ギョウにゅう こうやどうふとがんものふくめに ◆きりほしだいこんのツナごまあえ ばちじる	ごはん さとう ごま そうめんのぼち	ギョウにゅう こうやどうふ がんもどき とりにく ちくわ あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん こまつな だいこん しめじ ねぎ	632 25.6
13	金	★学校給食で世界旅行【オランダ】★ パン ギョウにゅう キベリング(タルタルソース) スタンポット トマトونسープ	パン あぶら ジャがいも タルタルソース こむぎこ でんぷん	ギョウにゅう ベーコン とりにく ぶたにく たら	ほうれんそう キャベツ トマト たまねぎ にんじん さやいんげん	690 26.1
16	月	パン ギョウにゅう あつあげのカレーいため キャベツとハムのソテー はくさいのクリームに	パン さとう あぶら ジャがいも こめこ バター	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ ポークハム とりにく	こまつな にんにく キャベツ もやし コーン はくさい たまねぎ ほうれんそう にんじん なましいたけ	636 27.6
17	火	【1~5年】ごはん 【6年】せきはん(ちょうみしお) 【全校】ギョウにゅう おろしハンバーグ ◆こまつなのじゃこごまあえ いもだんごしる	ごはん ごはん もちごめ ジャがいもだんご さとう ごま	あずき ギョウにゅう とりにく ぶたにく しらすぼし とうふ	つきこんにゃく だいこん ねぎ こまつな もやし ごぼう にんじん しめじ ねぎ	650 26.4
18	水	【全校】ギョウにゅう はくさいとベーコンのスープ 【1~5年】こくとうパン カレーポテトコロッケ ゆでやさいサラダ(ドレッシング) 【6年】ミニこくとうパン オードブル	パン ころざとう あぶら パンこ こむぎこ ジャがいも パン ころざとう マヨネーズ パンこ こむぎこ マカロニ さとう あぶら ジャがいも	ギョウにゅう ベーコン ぶたにく ギョウにく たまご とりにく チキンハム	はくさい たまねぎ にんじん なましいたけ チンゲンサイ だいこん フロッコリー キャベツ コーン あかピーマン ごぼう れんこん さやいんげん いちご りんご こんにゃく トマト キャベツ コーン フロッコリー	642 20.8
19	木	かつめし(げんりょうごはん) ギョウにゅう ゆばいりすましじる おいわいケーキ	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ こめこ	ギョウにゅう ぶたにく ゆば とうふ とうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし いちご	728 23.7

★学校給食で世界旅行【オランダ】★

オランダの主食はじゃが芋でおもに夕食に食べます。年間消費量は一人当たり80kgと日本人が米を食べる量より多く食べています。

○キベリング・・・タラのフライです。ガーリックソースやタルタルソースをつけて食べます。

オランダでは屋台やお祭りでも一口大のものが売られていて手軽に食べられています。

○スタンポット・・・ポピュラーな家庭料理です。ゆでてつぶしたじゃが芋にザワークラフトや野菜を混ぜた料理です。

マッシュポテトのようですが、他の国のようにバターやミルクは使いません。

○トマトونسープ・・・トマトンはオランダ語で「トマトの」という意味です。

