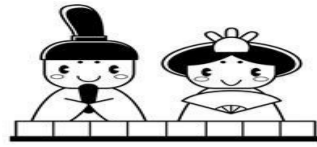


令和5年3月 学校給食献立表

東脊振中学校



吉野ヶ里町教育委員会

裏面に保護者様へのお知らせがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま 緑の仲間 からだのちょうしをととのえる 体の調子を整える	調味料 ちょうみりょう	エネルギー kcal
<p>3月は、東脊振小学校、三田川小学校のリクエスト給食アンケートを参考にしました・・・好きな物がたくさん出できますので、楽しみにしてください♡</p>							
1 水	ごはん		米				839
	ハンバーグ和風ソース	○	ハンバーグ	さとう、かたくり粉	たまねぎ	しょうゆ、だし	
	あつあげ筑前煮		厚あげ、だいず	こんにやく、さとう	れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん	だし、しょうゆ、さけ	
	カリフラワーのカレー炒め		ベーコン		カリフラワー、枝豆	しお、カレー粉	
2 木	ごはん		米				891
	さばのたつた揚げ	○	さば	さとう、かたくり粉、あぶら	しょうが	しょうゆ	
	豚肉ときゃべつのトマトスープ		ぶた肉	じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、トマトピューレ	コンソメ、しお、にんにく	
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン		
ふりかけ					ふりかけ		
3 金	ちらしすし		卵	米	ちらしすしの素		777
	豆腐のふんわり天	○	ふんわり天(白身魚、豆腐)	あぶら、さとう、かたくり粉		しょうゆ、だし	
	わかめスープ		わかめ、ひき肉	ごま油、ごま	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しお、しょうゆ	
	小松菜のかか和え		油あげ、かつお節	さとう	こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ	
6 月	ごはん		米				824
	あげぎょうざ	○	ぎょうざ	てんぷら粉、あぶら			
	国産牛すき焼き		国産牛肉、豆腐	しらたき、さとう	はくさい、たまねぎ	しょうゆ、みりん	
	ほうれん草ののり和え		のり	さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし	しょうゆ	
7 火	コッペパン			コッペパン			844
	ハムステーキ	○	ハム				
	シチュー		とり肉、だいず、牛乳	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー	シチュールー、コンソメ	
	ちくわサラダ		ちくわ	マヨネーズ	キャベツ、コーン、枝豆		
8 水	ごはん		米				793
	鶏のみそマヨ焼き	○	とり肉、みそ	マヨネーズ	たまねぎ、にんじん		
	コーン卵スープ		卵	かたくり粉	たまねぎ、コーン、クリームコーン、えのきたけ、ほうれんそう	ガラスープ、しお	
	茎わかめきんぴら		くきわかめ、さつま揚げ	さとう、ごま	たけのこ、にんじん、れんこん	だし、しょうゆ	
有明味付けのり		のり					
9 木	ごはん		米				791
	エビフライ	○	えびフライ	あぶら			
	豚汁		ぶた肉、厚あげ、みそ	こんにやく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	だし	
	春雨のツナ和え		ツナ	はるさめ、さとう	きゅうり、にんじん	す、しお	
3年生献立			卒業お祝いのお楽しみ給食の日です・・・3年生のみ ごはん・エビフライ・から揚げ・豚汁・春雨のツナ和え・ショートケーキです				
13 月	ごはん		米				785
	さばの味噌煮	○	さば、みそ	さとう			
	春雨と豆腐のスープ		とうふ	はるさめ、ごま油	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ガラスープ、しお	
	菜の花のおひたし		卵	さとう	菜の花、もやし、にんじん	しょうゆ、だし	
14 火	ごはん		米				788
	佐賀県産の鶏からあげ	○	佐賀県産有明鶏	かたくり粉、あぶら	しょうが	塩こうじ	
	白菜汁				はくさい、えのきたけ、にんじん、だいこん	だし、しょうゆ、しお	
	コーンもやし		ツナ		もやし、コーン	コンソメ、しお	

小学校リクエスト給食 1位でした