



# よていこんだてひょう



黒潮町立学校給食センター

日曜	主 食	牛乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー 小学 中学
				熱や力となる【黄】	体をつくる【赤】	体の調子を整える【緑】	
1 火	ごはん	○	すきやきふうに	はくまい、きょうかまい、あぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうふ、	にんじん、いとこんにやく、キャベツ、しめじ、	622 kcal
			ゆかりあえ いちご	さとう	すまき、きざみこんぶ	えのきだけ、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、 いちご	746 kcal
2 水	しょうゆラーメン	○	ゆでたまご	めん、ごまあぶら、ドレッシング、	ぎゅうにゅう、やきふた、たまご、	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、	690 kcal
			ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	カクテルゼリー、さとう	ハム、ヨーグルト、なまクリーム	ねぎ、バナナ、おうとう、パイン、みかん	828 kcal
3 木	ひなまつりメニュー てまきずし	○	すりみじる	はくまい、きょうかまい、さとう、	ぎゅうにゅう、ウインナー、たまご	ゆずかじゅう、たくあん、きゅうり、にんじん、	716 kcal
			ひなあられ	マヨネーズ、ひなあられ	カニカマ、のり、すりみ、とうふ	えのきだけ、ねぎ	859 kcal
4 金	カミカミメニュー ごはん	○	メヒカリのからあげ	はくまい、きょうかまい、あぶら	ぎゅうにゅう、メヒカリ、すまき、	にんじん、キャベツ、きゅうり、ゆずかじゅう、	765 kcal
			ゆずみそあえ ぐるに	でんぷん、さとも、さとう、 ごま	しろみそ、あつあげ	こんにやく、だいこん	918 kcal
7 月	旬のメニュー わかめごはん	○	にくじゃが	はくまい、きょうかまい、じゃがいも、	ぎゅうにゅう、わかめふりかけ、	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく、	648 kcal
			ちぐさあえ ぶんたん	あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにく、カニカマ、たまご	ほしいたけ、インゲン、こまつな、キャベツ、 ぶんたん	777 kcal
8 火	ごはん	○	ささみのレモンフライ	はくまい、きょうかまい、	ぎゅうにゅう、とりささみ、	レモンじる、パセリ、もやし、にんじん、	749 kcal
			もやしのナムル とさジローたまごのスープ	でんぷん、あぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら	とさジローたまご、ハム、わかめ、 とうふ、いとかまぼこ	きゅうり、たまねぎ、ねぎ	898 kcal
9 水	かつおめし	○	おでん	はくまい、きょうかまい、さとう、	ぎゅうにゅう、かつお、あつあげ、	にんじん、こんにやく、だいこん、	646 kcal
			きりぼしだいこんのごまずあえ いちご	ごま	ちくわ、うずらたまご、 むずびこんぶ	せんぎりだいこん、もやし、ほうれんそう、 いちご	775 kcal
10 木	ごはん	○	シイラのマヨネーズやき	はくまい、きょうかまい、ごま、	ぎゅうにゅう、シイラ、たまご、	たまねぎ、にんじん、パセリ、なばな、	669 kcal
			なばなのごまあえ みそしる	マヨネーズ、さとう	とうふ、わかめ、あわせみそ	キャベツ、こまつな、えのきだけ、ねぎ	802 kcal
11 金	ピビンパどん	○	うめかつおあえ	はくまい、きょうかまい、むぎ、	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、	にんじん、こまつな、もやし、	700 kcal
			☆てづくりグレープゼリー	ごまあぶら、さとう、 グレープジュース	かつおぶし、アガー	ほしいたけ、コーン、にんにく、はくさい、 きゅうり、キャベツ、ねりうめ	840 kcal
14 月	ごはん	○	ニラとん	はくまい、きょうかまい、	ぎゅうにゅう、ぶたにく、すまき、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、	687 kcal
			はるさめのすのもの じゃこナッツ	ごまあぶら、はるさめ、ごま、 さとう、アーモンド	わかめ、かちり、かつおぶし	ニラ、しめじ、にんにく、きゅうり	824 kcal
15 火	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	アジのみりんぼし	はくまい、きょうかまい、	ぎゅうにゅう、アジ、かつおぶし、	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、	617 kcal
			あおなのおかかあえ きりぼしだいこんのたまごとじ	ざっこくまい、さとう	たまご、あぶらあげ	せんぎりだいこん、しめじ、いんげん	740 kcal
16 水	<b>伊与喜小学校アンコールメニュー</b>						618 kcal 741 kcal
17 木	ごはん	○	ぶたにくとあつあげのみそいため	はくまい、きょうかまい、あぶら、	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、	こんにやく、ニラ、たまねぎ、にんじん、	710 kcal
			バンサンスウ	さとう、でんぷん、はるさめ、 ごまあぶら	あかみそ、ささみ	エリンギ、キャベツ、もやし、きゅうり	852 kcal
18 金	高知のたべもの いっぱいの日 ひじきごはん	○	☆カツオコロッケ	はくまい、きょうかまい、あぶら、	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ひじき、	にんじん、キャベツ、きゅうり、ゆずかじゅう、	607 kcal
			ゆずかあえ すましじる いちご	さとう、	カツオコロッケ、かちり、とうふ、 きざみこんぶ、すまき、わかめ	はくさい、ねぎ、いちご	728 kcal
22 火	ごはん	○	オイスターソースに	はくまい、きょうかまい、あぶら、	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、	612 kcal
			シャキシャキやさいのうめこんぶあえ	でんぷん、ごま、さとう	わかめ、いとかまぼこ、 しおこんぶ、かつおぶし	グリーンピース、きゅうり、れんこん、もやし、 せんぎりだいこん、ねりうめ	734 kcal
23 水	カレーライス	○	ふくじんづけ	はくまい、きょうかまい、むぎ、	ぎゅうにゅう、ぶたにく、スキムミルク、	にんじん、たまねぎ、エリンギ、	737 kcal
			かいそうサラダ キウイ	あぶら、カレールウ、さとう、 じゃがいも	こなチーズ、かいそうミックス、 カニカマ、いとかんてん	グリーンピース、うらごしりんご、 ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり、キウイ	884 kcal

●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 ●給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。  
 ●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。  
 ☆が付いているメニューは黒潮町学校給食センターの新メニューです。



黒潮町立佐賀学校給食センター 0880-55-2166  
 黒潮町立大方学校給食センター 0880-31-3201

3月の平均
小学生
675
中学生
809