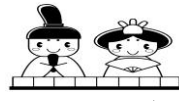


3月 きゅうしょくこんだて表



*きゅうにゅうは、あかいのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳 にゅう	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)	
1	もく 木	パン	○	とりにくのうめずあげ ごまサラダ やさいスープ	とりにく ベーコン	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら	
<p>3がつは、1ねんのしめくりです。この1ねんかんをふりかえてみましょう。また、6ねんせい、しょうがっこうさいこのきゅうしょくになるので、にんきメニューをあつめたきゅうしょくになっています。</p>								
2	きん 金	ごはん	○	ちらしずし しろみぎかなフリッター なのはなすまし/デザート	かまぼこ こうやどうふ しろみぎかなフリッター とりにく とうふ	たけのこ ほしいたけ にんじん グリンピース なのはな こまつな えのきたけ	(ごはん) さとう あぶら てまりふ/ひなあられ	
<p>あす3日はひなまつりです。それにちなんできょうは、「ひなまつりのこんだて」になっています。また、なのはな、はるのおとずれをしらせてくれるたべものです。デザートのはなあられはアレルギー27ひんもくをつかっていないものです。</p>								
5	げつ 月	ごはん	○	カレーライス わかめサラダ ヨーグルト	ぶたにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	
6	か 火	パン	○	わかやまラーメン ブロッコリーのごまず	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん さとう ごま	
7	すい 水	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん いんげん こんにやく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
8	もく 木	こくとう パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご いか だいず	もやし はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんじん	あぶら でんぷん あぶら でんぷん さとう	
9	きん 金	ごはん	○	キムチチャーハン あげギョーザ ちゅうかスープ	ぶたにく ギョーザ たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぷん	
12	げつ 月	ごはん	○	なめし かやくうどん ひじきのもの	かまぼこ とりにく うずらたまご ひじき あぶらあげ	ひろしまな きょうな だいこんば はくさい あおねぎ こんにやく にんじん たけのこ グリンピース	(ごはん) うどん あぶら さとう	
13	か 火	パン	○	あげパン ポトフ みかんサラダ	ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ みかん(かん) キャベツ きゅうり	(パン) あぶら グラニューとう さとう じゃがいも あぶら	
14	すい 水	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい だいこん しめじ にんじん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら	
15	もく 木	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ もやし キャベツ にんじん バナナ もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー	
<p>クラッシュゼリーのなかにはいっている・あまなつゼリーは、あまなつみかんのかじゅうとりんごのかじゅうをつかっています。</p>								
16	きん 金	せきは ん	○	えびフライ または ヘレカツのセレクト ゆでブロッコリー さつまじる/デザート	えびフライ または ヘレカツ とりにく みそ	ブロッコリー ごぼう もやしこんにやく あおねぎ	タルタルソース あぶら さつまも/ケーキ	
<p>「ぞつぎょうおめでどうのこんだて」です。にほんでは、おいわいのひに「もちごめ」に「あずき」や「ささげ」をいれておした「せきはん」がよくたべられます。ほんじつは、えびフライかヘレカツのどちらかをえらぶセレクトきゅうしょくです。どちらもたまごをつかっていません。タルタルソースはたまごをつかっていないものです。デザートはたまごやぎゅうにゅうをつかい、クリームやいちごジャムのはいったロールケーキです。</p>								
19	げつ 月			そ つ ぎ よ う し き				
20	か 火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん こまつな	でんぷん さとう じゃがいも あぶら	
21	すい 水			し ゅ ん ぶ ん の ひ				
22	もく 木	パン	○	ポークビーンズ だいこんサラダ くだもの	ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん だいこん きゅうり いちご	あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	
<p>こんねんとさいごのきゅうしょくです。クラスのおともだちとたのしくたべましょう。</p>								
23	きん 金			し ゅ う ぎ よ う し き				

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。 ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの 25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

