



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



日曜日	曜日	こんだてめい	ぎゅうじゅう牛乳	あかの食品 ちにく血や肉になる	さいろの食品 はたらちからたいおん働く力や体温になる	みどりの食品 からだちょうしととの体の調子を整える	えいよう栄養価 ちゅうがくねん(中学年)
3	月	おしずし ししゃものカレーやき とうふのすましじる ひなまつりさんしょくゼリー	○	油揚げ たまご とうふ ゼラチン 牛乳 ししゃも 乾燥わかめ 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 玉ふ 油	にんじん さやえんどう こまつな れんこん ゆでたけのこ ながねぎ クランベリージュース いちご	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.1 g
4	火	だいずいりドライカレーライス ゆずごまサラダ いちご	○	豚挽き肉 大豆 シーチキン 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 さとう 油 白炒りごま	にんじん こまつな だいこん スライスマッシュ(水煮) にんにく しょうが セロリー たまねぎ ゆず レーズン きゅうり キャベツ いちご	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g
5	水	6ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 新メニューです。みんなが大好きな麺料理です。 いつもとは出し方が違います。					エネルギー 662 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.7 g
6	木	むぎごはん もりあわせフライ もやしのうめじょうゆあえ はくさいスープ	○	えび いか たまご ベーコン(短冊) 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう 揚げ油 油	さやいんげん にんじん ほうれんそう もやし 梅干し たまねぎ はくさい えのきたけ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g
7	金	こうやとうふのそぼろごはん ひじきのいそに やさいのみそしる	○	とり挽き肉 高野豆腐 大豆 さつま揚げ 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 さとう つきこんにゃく じゃがいも 油	にんじん こまつな しめじ ながねぎ ごぼう たまねぎ	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.5 g
10	月	むぎごはん ポークステーキ ごもくきんぴら のっぺいじる	○	豚ヒレ肉 豚肩肉 油揚げ とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう つきこんにゃく こんにゃく 里芋 でんぶん 油	にんじん こまつな しょうが だいこん にんにく レモン ごぼう れんこん ながねぎ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.6 g
11	火	フレンチトースト ゆでやさいのみそドレッシングあえ ミネストローネ りんご	○	たまご 豚肩肉 赤いんげん豆 調理用牛乳 牛乳 粉チーズ	食パン さとう じゃがいも マカロニ(シェル) パター 油 ごま油	にんじん ホールトマト(缶) キャベツ もやし きゅうり セロリー たまねぎ りんご	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.1 g
12	水	むぎごはん ジャンボしゅうまい ほうれんそうのいそあえ ぐだくさんみそしる	○	豚挽き肉 とうふ 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 もみのり	米 米粒麦 強化米 でんぶん しゅうまいの皮 じゃがいも ごま油	ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ しょうが グリンピース(缶) ホールコーン(冷) ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g
13	木	ちゅうかどん わかめスープ いもけんぴ	○	豚肩肉 いか(短冊) むきえび かまぼこ うすら卵(レトルト) とうふ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん さつまいも 粉さとう 油 ごま油 白炒りごま 揚げ油	にんじん こまつな たけのこ(缶) はくさい ながねぎ	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.3 g
14	金	むぎごはん しんしゅうサーモンのしおや き やさいののものﾌﾞﾛｯｺﾘｰのあまじょうゆあえ こまつなのロックケーキ	○	甘塩鮭 おから たまご 豆乳(無調整) 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも こんにゃく さとう 小麦粉 パター	にんじん さやえんどう ブロッコリー こまつな たまねぎ	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2 g
17	月	キムチチャーハン とりにくのからあげ やさいのナムル あっさりスープ 6ねんせいバイキングきゅうしょく♪ 	○	豚肩肉 たまご とりもも肉 ベーコン(短冊) 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん 小麦粉 油 白炒りごま 揚げ油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな キムチ(白菜) にんにく しょうが レモン もやし セロリー たまねぎ えのきたけ キャベツ	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.5 g
18	火	ぼたもち はくさいのおかかじょうゆあえ とんじる デコボン	○	きな粉 あずき かつお節 豚肩肉 とうふ 赤色辛みそ 牛乳	米 もち米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく じゃがいも 黒すりごま 油	にんじん こまつな はくさい ごぼう ながねぎ だいこん デコボン	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.1 g
19	水	6ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 麺料理です。すぎしの子はみんな大好きですね。 デザートは新メニューです。					エネルギー 691 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 4.9 g
20	木	おたのしみきゅうしょく♪ 何が出るかは、お楽しみに！ 予算に合う範囲で、みんなが喜ぶ献立を考えます♪ 					

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆3日(月)「押しずし」「ひな祭り三色ゼリー」…3月3日は「ひな祭り」ですね。三色ゼリーはひし餅のような桃色・白色・緑色の三色のゼリーを作ります。
- ☆6日(木)「盛り合わせフライ」…新メニューです。ちょっと豪華に、えびといかの2種類のフライを作ります。
- ☆10日(月)「ポークステーキ」…新メニューです。ステーキが食べたい！という声が多いので、奮発して取り入れてみました。
- ☆14日(金)「信州サーモンの塩焼き」…新メニューです。高級な信州サーモンを使用します。臭みがなく、肉厚でやみつきになるおいしさです。
- ☆14日(金)「小松菜のロックケーキ」…ホワイトデーなので、給食室から愛をこめて作ります。
- ☆17日(月)「6年生バイキング給食」…卒業をお祝いで、6年生はバイキング給食を実施します。お楽しみに♪
- ☆18日(火)「ぼたもち」…18日～24日はお彼岸です。お彼岸には「ぼたもち」をお供えます。きな粉と黒ごまの二種類作ります。きな粉は、中にあんこが入っています。
- ☆20日(木)「お楽しみ給食♪」…今年度最後の給食なので、みんなが喜びそうなものを作ります。何が出るのか、当日まで楽しみにしていてね！
- ☆10日(月)・14日(金)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります（調味料類は除く）。

今月の給食目標「一年間の反省をしましょう！」

