

3月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらき						栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	血・肉・骨をつくる		体の調子を整える		熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんばく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜	たんすいぶつ 炭水化物	しつ 脂質						
2月	○		ごはん	鶏のから揚げ シューマンポテト コーンスープ	でこぼん	とりにく・ベーコン とうゆ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ コーン でこぼん	こめ むぎ じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら バター	676	27.8	18.4	282	1.8	2.0
3火	○		あびこ産野菜の日 かにちらし寿司	揚げ出し豆腐 すましじる	さくら 桜もち	かに たまご とりにく ふ どうふ でんぶ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな さやいんげん ぼんのうねぎ	かんぴょう だいこん れんこん ほししいたけ なめこ えのき ごぼう たけのこ	こめ さとう さといも さくらもち	ごま あぶら	665	25.3	20.2	437	4.1	2.9
4水	○		あびこ産野菜の日 ごはん	豆腐とえびのチリ煮 大根とかにかまのスープ 青のり大豆	バナナ	えび とうふ たまご とりにく だいず かにかま	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ちんげんさい こまつな	ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ だいこん パナナ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	644	29.2	17.5	431	3.5	2.8
5木	○		ミルクコーヒー わかめごはん	手作りぎょうざ きゅうりキムチ トック	ドライ ブルー	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ちんげんさい	キャベツ ねぎ にんにく しょうが きゅうり ブルーン	こめ むぎ ミルク トック でんぶん ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごま	624	22.2	15.3	397	3.5	2.8
6金	○		ピザトースト	ポトフ こさかな 小魚ナッツ	いちご	ハム ベーコン ウインナー ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう かえりにぼし チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ かぶ セロリ キャベツ いちご	パン じゃがいも	あぶら カシューナッツ	616	28.9	21.5	485	2.0	2.9
9月	○		ポークカレーライス 福神漬	ツナサラダ	でこぼん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン にんにく しょうが ふくじんづけ りごこ でこぼん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	672	24.6	22.6	318	1.6	2.4
10火	○		ごはん	さばのトウバンジャン焼き れんこんサラダ 豚汁	グレープ フルーツ	さば ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ごぼう だいこん れんこん グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	ごま あぶら マヨネーズ	669	29.3	22.4	355	2.6	3.0
11水	○		トマト スパゲティ	ひじきのごまネーズ和え	しほほめ 白花豆 ココアケーキ	いか とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム	スナゲティ さとう こむぎこ	あぶら バター ごま くるみ マヨネーズ マーガリン	657	27.6	23.0	373	3.0	2.7
12木	○		ごはん	揚げ豆腐 じゃがいものきんぴら せんべい汁 ミックスナッツ	オレンジ	たまご とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ はくさい まいたけ ごぼう オレンジ	こめ むぎ さといも さとう しらたき	あぶら ごま くるみ カシューナッツ アーモンド	697	25.1	22.3	368	3.0	2.3
13金	○		ちゅうかどん 中華丼	小あじのから揚げ わかめスープ	ひとくち りんごゼリー	うずらのたまご ぶたにく えび いか ベーコン	ぎゅうにゅう こあじ	にんじん こまつな ちんげんさい	ねぎ たまねぎ コーン しょうが にんにく はくさい たけのこ きくらげ もやし	こめ むぎ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	652	31.3	19.8	319	6.9	2.6
16月	○		きびこ揚げパン	ワンタンスープ 大豆とツナのサラダ	いちご	きなこ ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ちんげんさい こまつな	ねぎ しょうが もやし はくさい たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ いちご	パン さとう ワンタンの かわ	ごまあぶら あぶら	611	26.9	21.8	380	2.5	2.8
17火	○		せきはん 赤飯	あかうお あまみそ づ 赤魚の旨味噌揚げ みずな 水菜とじゃこのサラダ きわにわん 沢煮椀	アイス クリーム	あずき あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう トリリッパ アイスクリー ム	にんじん きぬさや	きゅうり だいこん キャベツ たけのこ ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ さとう もちこめ	ごま あぶら	687	29.3	25.5	409	1.3	2.4

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
太字下線のメニューは6年生と11月の残菜0達成クラスのクエスト
です。

今月の平均	656	27.3	20.9	380	3.0	2.6
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

6年生のみなさん 卒業おめでとございます！

6年生が並木小学校の給食を食べるのも、残りわずかとなりました。給食最終日には、卒業を祝って給食室でお赤飯を炊きます。また、6年生のリクエストにこたえ、デザートにはアイスクリームを出します！

中学校でも勉強やスポーツを頑張るためには、健康で丈夫な体をつくる事が必要です。そのためには、食事から成長期に必要な栄養をしっかりとる事が大切です。好き嫌いせずなんでも食べて、充実した中学校生活を送ってくださいね。

保護者の皆様へ

今年度の給食も17日(火)で終わります。1年間、当番白衣の洗濯や繕いなど、ありがとうございました。来年度は4月8日(水)より給食開始の予定です。

ご協力ありがとうございました



とまこちゃん



こめたろう

