

# 3月分 給食献立予定表

芳賀町立芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	主な材料				
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる
3日(月)	○	★ひなまつり献立★ 五目ちらし寿司 花型とうふハンバーグ 梅ちらしのすまし汁 ひしもち	658 28.4 22.1 2.8	とりにくたまご あぶらあげ マダイ かつおぶしかまぼこ とうふ ホタテ	ぎゅうにゅう マダイ わかめ	にんじん なのはな	かんぴょう しいたけ ごぼう えだまめ たけのこ	ごはん むぎ さとう ひしもち
4日(火)	○	米粉パンできなこ揚げパン ツナマヨオムレツ フレンチサラダ スープ すだちゼリー	633 25.3 26.9 2.3	オムレツ ワインナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ	キャベツ たまねぎ コーン はくさい カリフラワー しめじ	こめこパン さとう ゼリー
5日(水)	○	中華丼 しゅうまい ワンタンスープ セレクトジェラート	675 28.1 20.4 2.9	ぶたにく いか とりにくえび ほたて シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ きくらげ ねぎ	こめ むぎ でんぶん ワンタン ジェラート
6日(木)	○	ごはん からすがれいの味噌バター焼き ツナ和え せんべいじる かぼちゃプリン	625 22.3 16.1 2.3	からすがれい ツナ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ だいこん もやし しいたけ	こめ むぎ せんべい さとう プリン
7日(金)	○	キムたくごはん はるまき ちんげんさいとたまごのスープ	692 25.4 26.9 2.5	ベーコンなると ぶたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	はくさい きくらげ ねぎ だいこん かんぴょう えだまめ	ごはん むぎ さとう じゃがいも
10日(月)	○	ざっこくごはん 銀ダラのてりやき からしあえ どさんこ汁 ストロベリーカスターードタルト	733 26.1 27.5 2.3	ぎんだら あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのきだけ もやし しめじ ねぎ だいこん コーン	こめ さとう 十六雑穀ざっこく じゃがいも タルト
11日(火)	○	★お誕生お祝い献立★ 中華風おこわ 肉だんご甘酢あんかけ はるさめスープ お楽しみデザート	642 27.4 17.0 2.3	とりにく ぶたにく えび ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たけのこ もやし はくさい えのきだけ きくらげ グリンピース	こめ はるさめ もちごめ さとう デザート
12日(水)	○	ビーフカレー コールスローサラダ ヨーグルト	699 25.2 20.3 2.3	ぎゅうにく ツナ チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン もやし たまねぎ キャベツ グリンピース	こめ じゃがいも
13日(木)	○	マーボーラーメン 中華まん バンサンスー 豆乳パンナコッタ	685 28.1 17.8 2.8	ぶたにく ハム だいす たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ	ちゅうかめん はるさめでんぶん ちゅうかまん パンナコッタ
14日(金)	○	★腸活(ちようかつ)こんだて★ ごはん 塩こうじづけとりのからあげ きんぴらごぼう 粕汁(かすじる)	698 34.6 24.3 2.3	とりにくさけ ぶたにくみそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう はくさい だいこん ねぎ まいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう さけかす
17日(月)	○	★卒業お祝いこんだて★ せきはん えびフライ ごまあえ お祝いすまし汁 お祝いデザート	678 25.2 18.4 2.0	えび たい なると ゆば たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かきな こまつな	キャベツ かんぴょう	こめ もちごめ ケーキ
18日(月)							卒業式	
19日(水)	○	ごはん ヤシオマスのたまりづけやき じゃこいため けんちんじる フルーツ杏仁	731 24.6 25.6 2.0	ヤシオマス あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	しめじ ねぎ だいこん はくさい ねぎ しめじ ごぼう	こめ むぎ さとう さといも あんにんフルーツ
21日(金)	○	ごはん チャージャン豆腐 くきわかめのスープ 生クリーム苺大福	638 22.9 19.7 2.0	なまあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ めかぶ	にんじん	キャベツ しめじ ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん なまだいふく

★小学校 中学年 (一人1回あたりの学校 給食 摂取 基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18g)

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の目標

給食の反省をしよう

★今月の地産地消の野菜の予定です★

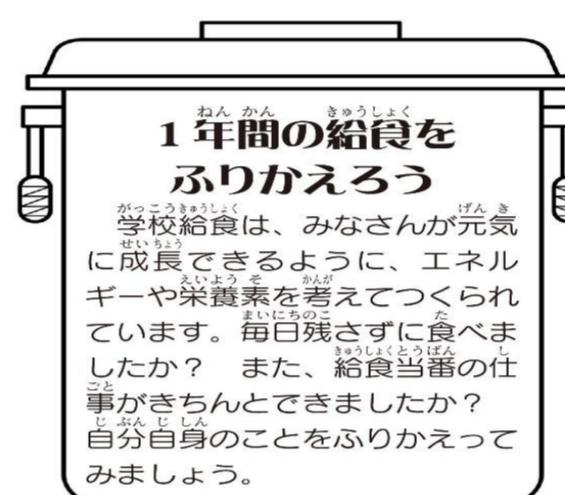
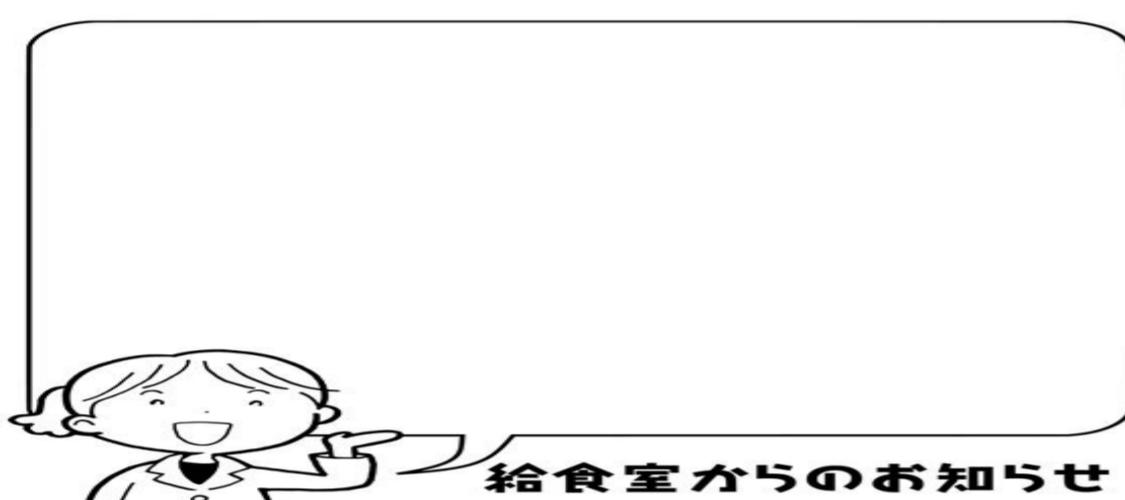
こめ もちごめ だいこん にんじん  
トマト かきな ほうれんそう

毎月芳賀町の農家の人たちが、新鮮な野菜をおさめてくださっています。



3日 ひなまつりぎょうじょく  
17日 そつぎょうおいわいこんだて  
★6年生は、17日が芳賀東小で最後の給食になります。





ま  
ご  
わ  
や  
さ  
か  
し  
い



食事を「ひとり」で食べていると、気がつかないうちに、マナーが悪くなっていたり、ながら食べになったり、きらいなものを残してしまったりしがちです。なるべく、家族の人と一緒に食べるようにならしめましょう。

保護者の方へ

孤食はマナーの悪化や会話不足など、さまざまな弊害があります。ご家庭にはさまざまなお事情があるかもしれません、子どもたちと一緒に食べるようお願いいたします。

- 2日、ひなまつり行事食
  - 5日、おわかれ給食
  - 6日、6年1組リクエスト給食
  - 7日、6年2組リクエスト給食
  - 16日、卒業お祝い献立
  - 20日、まごわやさしい献立
- ☆6年生は、16日が芳賀北小で旨味わって食べましょう。

## 承諾書

令和 年 月 日

年 組 保護者氏名

こちらの承諾書を担任まで提出してください

卵禁 3の1 小寺 翼さん

乳・卵禁 6の2 平石 啓悟さん



芳賀北小  
今日の給食

いざ  
きゅうしょく  
最後の給食になります。