

3月分給食献立予定表



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 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	サラダあぶら
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 ウインナー 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	サラダあぶら
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	サラダあぶら ごまあぶら
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	サラダあぶら
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 なんと ぶたにく だいず 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	サラダあぶら ごま ごまあぶら
10日(月)	○	ざっこくごはん 銀ダラのてりやき からしあえ どんこ汁 ストロベリーカスタードタルト	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	サラダあぶら
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 グリーンピース	こめ はるさめ もちごめ さとう デザート	サラダあぶら ごまあぶら
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	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	コーン もやし たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ じゃがいも	サラダあぶら
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 だいず たまご とうふ なんと	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	サラダあぶら ごまあぶら ごま
14日(金)	○	★腸活(ちょうかつ) 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	サラダあぶら ごまあぶら ごま
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 なんと 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	サラダあぶら ごま
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	サラダあぶら ごま
21日(金)	○	ごはん チャー جان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	サラダあぶら ごま ごまあぶら

★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★

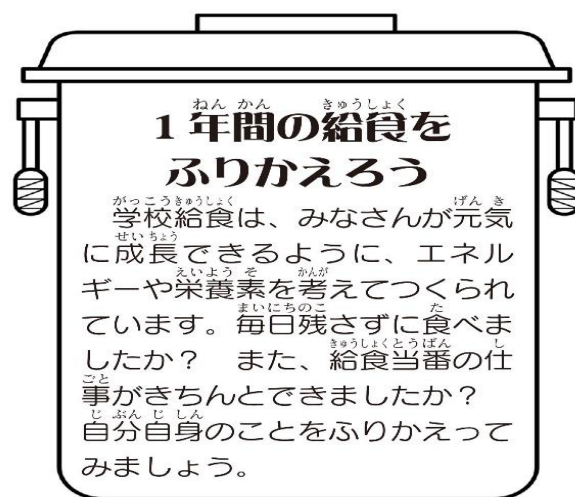
こめ もちごめ だいこん にんじん  
トマト かきな ほうれんそう



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



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。



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、きれいなものを残してしまったりしがちです。なるべく、家族のひとと一緒に食べるようにしましょう。

#### 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ご事情があるかもしれませんが、子どもたちと一緒に食べるようにお願いいたします。

- ・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日が芳賀北小で最後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



ハゴ きゆうしょく  
後の給食になります。