

3月給食目標

す
好ききらいなく
なんでも食べよう

朝ごはんは食べましたか？しるしつけましょう。
 ○ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

曜日

こんだて

3月給食献立予定表

令和6年度

小貝小学校

	からだ あか	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		からだ おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	
		からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		からだ おもにエネルギーになる			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	きいろ	炭水化物	しつ		
ようび	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	きいろ	炭水化物	しつ		

ひなまつり給食

3 (月)	てまきずし (すめし・ハム・のり) (ツナあえ) (たまごやき) 牛乳 さわにわん さんしょくはなゼリー	ハム	のり		米	さとう		712 26.5 22.2
		まぐろ		きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨ	
		たまご			さとう	油		
		牛乳		にんじん たいこん ごぼう たけのこ しいたけ みつば			サラダ油	
		ぶたにく		もも果汁 りんご果汁	さとう			
4 (火)	ごはん 牛乳 ユーリンチー ⁺ もやしのしろナムル ちゅうかおこげスープ				米			665 24.0 24.0
			牛乳					
		とりにく		しょうが ねぎ	さとう	でんぶん	サラダ油 ごま油	
				もやし ほうれんそう にんにく			ごま油 ごま	
5 (水)	セルフビビンバ(ごはん) (ビビンバのぐ・にく) (ビビンバのぐ・ごまあえ) (ビビンバのぐ・きんしたまご) 牛乳 かんこくふうみそしる	ぶたにく		にんじん たまねぎ ほづれんそつ バナナ	さとう	小麦粉 はちみつ うどん	サラダ油	713 30.9 25.1
		かつおぶし		ほうれんそう もやし	さとう		ごま ごま油	
		たまご			さとう	油		
		牛乳						
		とりにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	さといも		ごま油 ごま	

小貝小6年生 家庭科での作成献立給食 (こかいしよう6ねんせい かていいかでのさくせいこんだてきゅうしょく)

6 (木)	カレーなんばん 牛乳 ツナマヨオムレツ いそべあえ いちごのタルト	とりにく なると 大豆	チーズ 脱脂粉乳 りんご トマト	にんじん たまねぎ ほづれんそつ バナナ じゃがいも 小麦粉 はちみつ うどん	じゃがいも 小麦粉 はちみつ うどん	小麦粉 はちみつ うどん	サラダ油	677 25.6 27.8
		まぐろ たまご	牛乳		さとう		油 マヨネーズ(たまご)	
			のり	ほうれんそう にんじん	さとう		サラダ油	
		たまご	牛乳	いちご	小麦粉		マーガリン	
7 (金)	わかめむぎごはん 牛乳 しろみざかなフライ・ソース プロッコリーとツナのサラダ ゆばのみそしる		わかめ		米	麦		646 24.8 17.7
			牛乳					
		ほき			パン粉 小麦粉	小麦粉	サラダ油	
		まぐろ		キャベツ きゅうり プロッコリー			香味たまねぎドレッシング	
10 (月)	セルフじゃこなめし (じゃこなめしのぐ) 牛乳 ぶたにくコロッケ・ソース ぐだくさんじる シューアイス	ゆば みそ	にんじん ねぎ		じゃがいも			716 23.1 26.0
					米			
		たまご	ちりめんじゃこ	大根の葉 きゅうり	さとう	油 こま		
			牛乳					
		ぶたにく		たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	パン粉 小麦粉	サラダ油	
11 (火)	セルフじゃこなめし (じゃこなめしのぐ) 牛乳 ぶたにくコロッケ・ソース ぐだくさんじる シューアイス	ぶたにく		たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にら しいたけ	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	小麦粉 さとう	サラダ油	690 26.3 25.7
		たまご	牛乳		小麦粉 さとう	さとう	油	
12 (水)	ごはん 牛乳 さばみそに チーズいりマカロニサラダ どさんこじる	さば みそ			米			710 29.2 25.3
		ハム	チーズ	にんじん きゅうり キャベツ	マカロニ		和風ドレッシング	
		ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが	じゃがいも		ごま油	
13 (木)	かんぴょういりぶたどん (ぶたどんのぐ) 牛乳 にらまんじゅう② ささみとやさいのサラダ ワインナーとやさいのスープ	ぶたにく		かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう しらたき	さとう	サラダ油 こま		694 24.0 30.9
		ぶたにく	牛乳	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	さとう 小麦粉	ラード ごま油 ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング		
		ささみ						

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか?
したをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

日付 (曜日)	朝ごはん内容	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		からだ おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	
		あか		みどり		きいろ			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	しつ 脂質		
14 (金)	キャロットピラフ 牛乳 ハンバーグケチャップソース シーザーサラダ ジュリエンヌスープ	ベーコン 牛乳 ぶたにく とりにく だいず ハム ベーコン		にんじん たまねぎ たまねぎ プロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン しいたけ にんじん ほつれんそう たまねぎ キャベツ		米 さとう でんぶん クルトン	バター 油 シーザーサラダ ドレッシング (たまご)	668 25.1 23.8	
* 卒業お祝い給食 * (そつぎょうおいわいきゅうしょく)									
17 (月)	せきはん・ごましあ 牛乳 とりにくのチーズやき のりすあえ うったちじる いちごのおいわいケーキ	ささげ 牛乳 とりにく だいず まぐろ ぶたにく たまご		さとう 赤ピーマン バセリ のり しいたけ 牛乳	もち米 米 パン粉 さとう ごま ごま すいとん さといも 小麦粉 さとう	ごま 植物油脂 ごま サラダ油 油脂	796 31.5 26.4		
18 (火)	卒業式のため給食はありません。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。								
19 (水)	いりこなめし(むぎごはん) 牛乳 あげぎょうざ② かにふうみサラダ にこみおでん	かつおぶし みそ 牛乳 とりにく ぶたにく だいず スケソウすり身 卵白 ワインナー さつまい がんもどき	しらす 牛乳 キャベツ にら たまねぎ しょうが キャベツ こまつな とうもろこし こんぶ にんじん だいこん こんにゃく	ひろしまな きょうな だいこんのは キャベツ にんにく さやいんげん トマト バナナ りんご レモン果汁 いちご果汁	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 さとう さとう じやがいも	ごま サラダ油 ごま サラダ油 じやがいも	732 25.1 26.6		
* 1年間がんばったね給食 *									
21 (木)	ナン 牛乳 タンドリーチキン サラダニソア キーマカレー おいわいクリープ				小麦粉 さとう さとう さとう 小麦粉 はちみつ さとう さとう 米粉	油脂 油 フレンチドレッシング (たまご) サラダ油 植物油	703 33.5 32.6		
24 (月)	修了式(給食はありません) *1年間ありがとうございました*								

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳~9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650 kcal	21 g~32 g	14 g~21 g	2 g未満
702 kcal	26.9 g	25.7 g	2.6 g



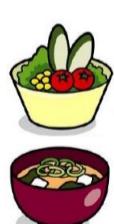
★朝ごはんチェックについて



主食
ごはん・パン
めん類など



主菜
肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜
おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかつた → ×



毎日の給食は、おいしく・楽しく食べられました
か?

どんな料理が楽しみだったでしょうか。
みなさんの心と体によい栄養と愛情たっぷりの給
食を調理員さんと一緒に作っていきます。4月から
の給食も楽しみにしていてくださいね。
1年間ありがとうございました。

