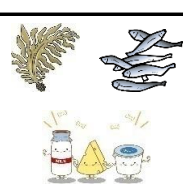
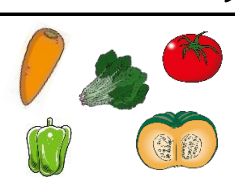
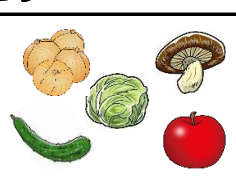




3月給食目標
好ききらいなく
なんでも食べよう

3月給食献立予定表

令和6年度
小貝小学校

なんでも食べよう		おもにからだ体をつくる		おもにからだ体の調子を整える		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		
朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。 ◎ 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。								
ようび 曜日	こんだて	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・むかしつ 無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
＊ 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					
		ぶたにく		にんじん だいこん ごぼう だけのこ しいたけ みつば			サラダ油	
				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
		とりにく	牛乳	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんにく		さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	
		ぶたにく		にんじん きくらげ だけのこ ほうさい こまつな		おこげ	ごま油	
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		だけのこ しいたけ ぜんまい		米	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 ＊ (こかいしょう6ねんせい かて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 なた豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう パチナ りんご トマト		じゃがいも 小麦粉 はちみつ うどん	サラダ油	677 25.6 27.8
			牛乳					
		まぐろ たまご				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	
7 (金)	わかめむぎごはん 牛乳 しろみざかなフライ・ソース ブロッコリーとツナのサラダ ゆばのみそしる	たまご	牛乳	いちご		小麦粉	マーガリン	646 24.8 17.7
			わかめ			米 麦		
		ほき				パン粉 小麦粉	サラダ油	
		まぐろ		キャベツ きゅうり ブロッコリー			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
		たまご	ちりめんじゃこ	大根の葉 きゅうり		米		
			牛乳			さとう	油 ごま	
		ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	サラダ油	
11 (火)	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	ぶたにく		たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にら			サラダ油	690 26.3 25.7
		たまご	牛乳	しいたけ		小麦粉 さとう	油	
		さば みそ				米		
		ハム	チーズ	にんじん きゅうり キャベツ		さとう		
12 (水)	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	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		マカロニ	和風ドレッシング	710 29.2 25.3
						じゃがいも	ごま油	
		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 ごま	
			牛乳					
13 (木)	メロンパン 牛乳 チキンナゲット② ブロッコリーサラダ ウインナーとやさいのスープ	ぶたにく		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが		さとう 小麦粉	ラード ごま油	694 24.0 30.9
		ささみ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ			ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング	
		たまご	脱脂粉乳			さとう 小麦粉	ショートニング マーガリン	
			牛乳					
		とりにく だいず おから		ブロッコリー キャベツ とうもろこし		パン粉 さとう 小麦粉	サラダ油	
				しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ			香りごまドレッシング	
		ウインナー				じゃがいも		

※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。

<div>朝ごはんは食べましたか？ しるしをつけましょう。 ◎ 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。</div>		おもに ^{からだ} 体をつくる		おもに ^{からだ} 体の調子を整える ^{ちようし} ^{ととの}		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)	
		たんぱく ^{しつ} 質	むきしつ 無機質	ビタミン・ ^{むきしつ} 無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	脂質(g)	
14 (金)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	668 25.1 23.8	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグケチャップソース	ぶたにく とりにく だいず		たまねぎ		さとう でんぶん	油		
	シーザーサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン		クルトン	シーザーサラダ ドレッシング (たまご)		
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ					
* 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・ごましお	ささげ				もち米 米	ごま	796 31.5 26.4	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのチーズやき	とりにく だいず	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 さとう	植物油脂		
	のりすあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう			ごま		
	うったちじる	ぶたにく		しいたけ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しょうが		すいとん さといも	サラダ油		
		たまご	牛乳	いちご果汁		小麦粉 さとう	油脂		
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)	かつおぶし みそ	しらす	ひろしなな きょうな だいこんのは		米 麦 さとう でんぶん	ごま	732 25.1 26.6	
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ②	とりにく ぶたにく だいず		キャベツ にら たまねぎ しょうが		小麦粉	サラダ油		
	かにふうみサラダ	スケソウすり身 卵白		キャベツ こまつな とうもろこし		さとう	ごま		
	にこみおでん	ウインナー さつまあげ がんもどき	こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく		じゃがいも			
* 1年間がんばったね給食 *									
21 (木)	ナン					小麦粉 さとう	油脂	703 33.5 32.6	
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	パプリカ トマト にんにく					
	サラダニソア	たまご まぐろ		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん		さとう	油 フレンチドレッシング (たまご)		
	キーマカレー	ぶたにく レンズ豆 だいず	脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご		小麦粉 はちみつ さとう	サラダ油		
		豆乳		レモン果汁 いちご果汁		さとう 米粉	植物油		
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
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
702kcal	26.9g	25.7g	2.6g



★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った → ×



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り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てくださいね。

1年間ありがとうございました。

