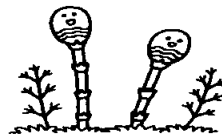


平成30年度 3月 学校給食予定献立表

野田市立みずき小学校

じっしび 実施日	お曜	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 動 き			えい しょう りょう 栄 養 量				備 考
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだのえし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	金	ちらしずし 牛乳 からし和え 豚汁 ひなあられ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ぶたにくとうふしろみそ	こめ さとう ごんにやくあぶら ひなあられ	かんぴょう れんこん ほししいたけ グリンピース にんじん きゃべつ こまつな ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	668	23.4	21.4	2.8	
4	月	コロックサンド 牛乳 コーンサラダ 肉団子スープ 小魚アーモンドからめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにくたまご いわし	カレーコロック あぶら 丸パン さとう パンこ でんぶん アーモンド	とうもろこし きゃべつ きゅうり にんじん ねぎ しょうが れんこん はくさい ほうれんそう	638	25.8	33.6	2.4	
5	火	ピピンバ 牛乳 おさつチップス 味噌ワフタン	ぶたひき たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとういりごま(白) さつまいも あぶら わんたん ごま	にんにく ぜんまい もやし しょうが にんじん きくらげ はくさい ほうれんそう	679	24.5	28.0	2.9	
6	水	セルフミートサンド 牛乳 ほうれん草のソテー 白菜のクリーム煮 かりかりナッツ	ぶたにくたまご チーズ ぎゅうにゅう ハム ベーコン だっしふんにゅう	パン さとう バター あぶら こむぎこ なまクリーム カシューナッツ アーモンド	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ	643	27.9	44.7	2.9	
7	木	発芽玄米ごはん 牛乳 さばのごま味噌焼き 磯香和え とさんこ汁 かみかみ大豆	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにくとうふ みそ だいず	こめ はつがげんまい さとう ごま じゃがいも かきあぶら	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし ねぎ はくさい	641	31.4	23.9	3.2	誕生給食会
8	金	大豆入り肉みそ丼 牛乳 もやしときゅうりナムル 米粉コーンスープ	ぶたにく まめ みそ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ さとう あぶら こめ こなまクリーム	ピーマン しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	649	23.4	30.6	3.7	6年生バイキング給食
11	月	手作りのボークカレー 牛乳 アーモンド和え フルーツポンチ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん みかん もも パインアップル ナタデココ	668	18.9	26.8	2.1	
12	火	みずきはん 牛乳 レバーとポテトのレモン和え コールスローサラダ スコッチブロス	ぎゅうにゅう 豚レバー とりにくひよこまめ	パン バター さとう こめ こ でんぶん じゃがいも あぶら おおむぎ	しょうが レモン きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー かぶ かぶは	656	26.3	31.1	3.9	
13	水	さんまごはん 牛乳 キャベツとじゃこのあえもの さつま汁 かみかみ大豆	さんま ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみ そかつお だいず きなこ	こめ でんぶん さんおんとういりごま(白) あぶら ごんにやく さつまいも さとう	しょうが きゃべつ ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	665	28.3	26.8	2.7	
14	木	チーズトースト 牛乳 ひじきとえだまめのサラダ パンピングシチュー セとか	チーズ ぎゅうにゅう ひじき とりにく スキムミルク	しよぼん マーガリン さとういりごま(白) あぶら バター こむぎこ なまクリーム	えだまめ とうもろこし もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ セとか	630	22.9	42.6	1.9	
15	金	ごはん 牛乳 あじのパン粉焼き きんぴらごぼう かぶと厚揚げの味噌汁 セレクトアイス	ぎゅうにゅう あじのひらき チーズ なまあげ にぼし	こめ マヨネーズ パンこ あぶら つき こんにく さとういりごま(白) じゃがいも	にんにく パセリ にんじん ごぼう しめじ かぶ	698	28.5	27.1	2.8	セレクト給食 6年生最終日
19	火	マーボー豆腐丼 牛乳 フライドポテト たまごスープ	ぶたひき まめ もめんどうふ ぎゅうにゅう あおのり たまご	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ かに らたまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ こまつな	656	25.1	28.0	3.2	
20	水	スパゲッティーボンゴレ 牛乳 キャロットケーキ フレンチサラダ デザート	あさり いか ベーコン ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ こむぎこ バター 上白糖 あぶら	たまねぎ にんにく マッシュルーム オレンジジュース にんじん きゃべつ きゅうり ごぼう	676	22.3	28.4	2.0	
給 食 回 数 13 回						平均栄養量				
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量				

月	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	マグネシウム (mg)	レチノール当 量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	355	3.3	96.0	593	0.48	0.67	36	5.0
基準値	350	3.0	50.0	176	0.40	0.40	20	5.0



1年間の給食を振り返ろう

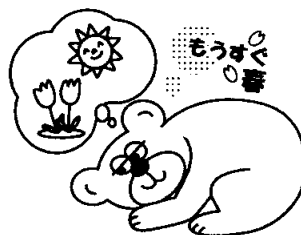
6年生の皆さん

ご卒業おめでとうございます。

もうすぐ今年度が終わります。みなさんは、この1年間でいろいろな「食」体験をしてきました。新たな学年を迎える前に、給食を通して学んだ食事のマナー、食事の前の手洗い、栄養のバランス、感謝の心など、もう一度振り返ってみましょう。

みずき小で食べた給食はいかがでしたか。勉強やスポーツを一生懸命頑張っているみなさんの「心と体の栄養」になるように、愛情を込めて、みなさんの食べるべき食事のお手本となるように、おいしい給食作りに取り組んできました。友人や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として心に残ってくれていたらうれしいです。

中学校でもしっかり食べて頑張ってください。



☆☆☆ お知らせ ☆☆☆	
4月の給食開始日について	
・新2～6年生	4月11日(木)
・新1年生	4月17日(水)