



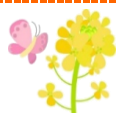
きゅうしょく こんだて よてい ひょう

3月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校
R7.3

日付	こんだてめい	カリ- (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうしをととのえるもと	
3 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハンバーグおろしソース ◎ツナのりすあえ どさんこじる	610 22.1 16.2 2.2	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん りんご・もやし とうもろこし たまねぎ
4 (火)	1～3年◎☆ココアあげパン 4～6年◎☆ココアパン りんごジャム ☆ぎゅうにゅう ☆◎コーンスープ やさしいくだんこ ポパイサラダ	704 24.1 26.5 2.6	パン さとう ココア	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	もやし・たまねぎ えだまめ とうもろこし りんご
5 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) はくさいとだいこんのみそじる	572 22.2 16.4 2.1	こめ さとう		とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん もやし
6 (木)	1～3年◎☆ココアパン りんごジャム 4～6年◎☆ココアあげパン ☆ぎゅうにゅう ☆☆アンサンブルエッグ コーンサラダ ◎ワンタンスープ	638 21.4 24.8 3.0	パン・さとう ココア こむぎこ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ もやし・りんご キャベツ とうもろこし
7 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	685 15.9 14.6 2.7	こめ じゃがいも さとう はちみつ	サラダあぶら カレーウ	ぶたにく かいそう わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご・レモン だいこん とうもろこし
10 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボー豆腐 ◎ポークしょうまい ◎ツナとわかめのあえもの	669 29.3 21.0 2.0	ごはん こむぎこ さとう	サラダあぶら	ぶたにく 豆腐 みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし
11 (火)	◎☆しょくパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎マカロニサラダ ☆☆◎ふわふわスープ	648 25 23.5 2.3	パン・パンこ さとう・こめこ マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ たまねぎ
12 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆☆◎あつやきたまご ◎ひじきのいために こじる	606 24.4 16.3 2.2	こめ さとう	サラダあぶら	たまご さつまあげ あぶらあげ・みそ とうふ・とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう えのきたけ ねぎ
13 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎チャンポンめん ◎はるまき フルーツゼリーあえ	667 20.4 24.2 2.3	パン チャンポンめん こむぎこ・こめこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・はくさい ただけのこ みかん・パイン レモン
14 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎はるさめサラダ だいこんととうふのみそじる	585 19.8 14.0 2.0	こめ パンこ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし だいこん
17 (月)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのレモンソースがけ ◎ほうれんそうのごまあえ とうにゅうじたてのやさしいる	652 23.2 19.6 3.2	こめ こむぎこ さとう さつまいも	サラダあぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ
18 (火)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ☆◎クラムチャウダー おいawaiiちごゼリー	736 26.0 27.1 3.3	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら シチュールウ 卵不使用 マヨネーズ	ぶたにく たまご ベーコン・あさり とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ・いちご
19 (水)	<div> </div> <div> 卒業式 </div>							
21 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎いそべあえ ◎にくだんこスープ	621 22.0 16.9 2.6	こめ パンこ はるさめ	サラダあぶら	あじ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ねぎ たまねぎ
24 (月)	<div> </div> <div> 修了式 </div>							



はるやすみ (3月25日から4月7日まで) ～ 春休みの食生活について ～

◎ 1日3食 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◎ おやつは、時間と量を決めて食べましょう。

◎ 食事の前には手を洗いましょう。



3月の平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 22.7g 脂質 20.0g 塩分 2.5g

【アレルギーについて】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ☆…たまご
□…ナッツ類 ◎…こむぎ △…えび
(このきごうのあるところにふくまれます)

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

