



3月のこんだて

翁島小学校

3月の給食目標:楽しい給食ができたか反省しよう

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄 養 価	
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー 蛋白質	脂質 塩分
1 金	ちらしずし サーモンフライ パックソース ゆかり漬け 牛乳 豆腐のすまし汁 ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう なんととうふ あぶらあげ さけ	きゅうり キャベツ にんじん こまつな しいたけ れんこん ひじき	こめ あぶら さとう ふみりん	658	16.6
					23.6	3.77
4 月	ごはん 肉じゃが ポークシュウマイ 牛乳 和風サラダ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく ツナ	こまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ しいたけ しらたき コーン	こめ さとう あぶら じゃがいも みりん さけ ごま	655	16.9
					24.7	1.96
5 火	ナン キーマカレー 牛乳 白菜のクリーム煮 果物(はるか)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ホールトマトかん はくさい ぼんかん	コッペパン あぶら じゃがいも バター	711	25.7
					26.1	4.23
6 水	わかめごはん 鮭のオニオンマヨ焼き 牛乳 切干大根の炒め煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ さつまあげ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな ねぎ	こめ あぶら さけ さとう	655	24.0
					29.9	2.53
7 木	豚肉丼 大根サラダ 牛乳 すまし汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかんずめ なんと	たまねぎ しいたけ だいこん にんじん きゅうり ぶなしめじ こまつな ねぎ しらたき	こめ あぶら さけ みりん さとう	755	34.7
					21.4	2.76
8 金	醤油ラーメン もやしとハムのカレー和え 牛乳 さつまいも蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ハム	しなちく ねぎ しいたけ こまつな もやし にんじん ピーマン	ちゅうかめん さけ あぶら さとう ホットケーキ さつまいも	655	13.8
					26.1	2.31
11 月	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 小松菜サラダ 牛乳 みそかきたま汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく まぐろかんずめ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう みりん あぶら	630	20.6
					27.6	2.44
12 火	コッペパン イチゴ&マーガリン イタリアンサラダ 牛乳 コーンスープ アイス	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ ベーコン だいず	キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ ホールコーン	パン ペアジャム あぶら さとう バター アイス	623	22.2
					20.4	3.30
13 水	ごはん プルコギ キムチ漬け 牛乳 もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もずく こまつな	こめ ごまあぶら さけ みりん さとう ごま	567	14.5
					24.8	2.79
14 木	ごはん チキンカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース りんご ももかん みかんかん パイン バナナ	こめ じゃがいも	717	19.5
					22.5	2.89
15 金	ちゃんぽんめん ゆかり漬け 牛乳 まっしろしろすけ 塩昆布漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	しょうが もやし にんじん きくらげ たまねぎ はくさい しいたけ キャベツ きゅうり	うどんめん さけ あぶら かたくりこしらたまもち さとう ごま	643	15.5
					26.1	3.46
18 月	ごはん 鶏肉のかわりあんかけ ひじきの煮物 牛乳 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく ひじき ごぼう にんじん ホールコーン はくさい えのきたけ しらたき	こめ さけ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら みりん	649	20.4
					28.4	2.20
19 火	菜の花ごはん さばの照り焼き 牛乳 ごまおひたし 豚汁	ぎゅうにゅう きんしたまご さば ぶたにく とうふ	だいこんは しょうが こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しらたき	こめ みりん さけ じゃがいも ごま	636	18.8
					33.3	2.89
20 水	<div><div><p>祝 卒業</p></div><div><p>6年生の希望献立 ～おたのしみに！！～</p></div><div><p>卒業 おめでとう！</p></div></div>					

※ 食材の関係でメニューを変更する場合がありますので、ご了承ください。

<行事食>*ひなまつり献立 1日:ちらしずし、サーモンフライ、ゆかり漬け、豆腐のすまし汁、ひなまつりゼリー、牛乳

<カミカミメニュー>18日:ごはん、鶏肉のかわりあんかけ、ひじきの煮物、みそ汁、牛乳

<食育の日>19日:菜の花ごはん、さばの照り焼き、ごまおひたし、豚汁、牛乳

<6年生の希望献立>20日:おたのしみに！！

(4日:和風サラダ 6日:わかめごはん 7日:すまし汁 12日:コーンスープ・アイス 14日:フルーツヨーグルト 19日:豚汁 も6年生の希望に入っていました。)