



# 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	木	ちらしずし、鶏の唐揚げ、おかか和え 牛乳、すまし汁	牛乳 とりにく かつお ぶし なると あぶらあ げ 錦糸卵 ひじき	しいたけ にんじん れ んこん しょうが キャ ベツ きゅうり えのき たけ こまつな ながね ぎ	ごはん さとう かたく りこ あぶら	705	25.4
						27.9	3.73
2	金	ちゃんぽんめん(うどん麺) 牛乳、まっしろしるすけ、ゆかり漬け	牛乳 ぶたにく	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 きゅうり キャベツ う め しそ	ソフトめん あぶら か たくりこ 白たまもち さとう 白ごま	647	15.5
						26.1	3.64
5	月	ご飯、チキンカレー、ごま風味サラダ 牛乳、プリン	牛乳 とりにく	にんにく しょうが た まねぎ にんじん グリ ンピース りんご もや し きゅうり こまつな とうもろこし	ごはん あぶら ごまあ ぶら 白ごま さとう じゃがいも	772	25.6
						21.2	3.2
6	火	コッペパン、ロングウインナー、ボイルキャベツ 牛乳、パッくけチャップ、コンソメスープ、ヨーグルト	牛乳 ウインナー ヨーグルト	キャベツ にんじん た まねぎ こまつな	コッペパン じゃがい も	662	25.7
						24.4	2.97
7	水	ご飯、とり肉の生姜焼き、昆布の炒め煮 牛乳、みそ汁、フルーツ(はるか)	牛乳 とりにく さつま あげ あぶらあげ こん ぶ	しょうが にんじん は くさい こまつな はる か	ごはん じゃがいも 白 たき あぶら さとう	622	19.2
						27.9	2.4
8	木	ご飯、アジの大葉フライ パックソース 牛乳、三色和え、みそ汁	牛乳 なまあげ アジ	にんじん こまつな キャベツ いんげん な がねぎ	ごはん じゃがいも さとう	618	15.8
						27.6	2.66
9	金	もやし肉みそラーメン(中華麺) 牛乳、ポークしゅうまい、大根サラダ	牛乳 ぶたにく とり にく	しょうが にんじん た まねぎ しいたけ もや し たけのこ ながねぎ ポークしゅうまい だい いこん こまつな	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ご まあぶら 白ごま	721	20.5
						31.2	3.17
12	月	ご飯、野菜コロッケ、和風ドレッシングあえ 牛乳、みそ汁	牛乳 ちくわ あぶらあ げ	にんじん キャベツ は くさい えのきたけ こ まつな	ごはん 国産野菜コロ ッケ(クワバラ食品:大 豆、小麦) あぶら	619	16.6
						22.1	2.46
13	火	食パン、いちごジャム、ピーンズサラダ 牛乳、白菜のクリーム煮	牛乳 だいず だいふく まめ きんときまめ ハ ム とりにく	きゅうり とうもろこ し はくさい にんじん た まねぎ	しょくパン いちごジャ ム あぶら さとう シ チューの素 じゃがいも	612	23.6
						22.2	2.58
14	水	ご飯、さんまのおろし煮、ごまちくサラダ 牛乳、芋汁	牛乳 さんまおろし煮 (小泉食品:小麦、大豆) ちくわ とりにく	こまつな もやし にん じん だいこん ごぼう なめこ ながねぎ	ごはん 白ごま さとう さといも	615	17
						26.7	2.79
15	木	菜の花ご飯、チキンみそカツ 牛乳、ひじきの煮物、のっぺい汁	牛乳 チキンみそかつ さつまあげ あぶらあげ なまあげ 錦糸卵 ひじ き	にんじん しいたけ ご ぼう だいこん こまつ な 大根若菜(ジャパン スパイス:乳、鯖)	ごはん あぶら さとう さといも こんにやく かたくりこ	672	21.5
						27.7	2.74
16	金	ご飯、鶏肉オイスターソース焼き 牛乳、海藻サラダ、みそ汁	牛乳 とりにく とうふ わかめ	とうもろこし きゅうり はくさい だいこん こ まつな	ごはん こんにやく さ とう あぶら 白ごま	583	19.3
						27.5	2.19
19	月	ご飯、納豆、五目きんぴら 牛乳、じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 なっとう さつま あげ とりにく	にんじん ごぼう れん こん しょうが たまね ぎ	ごはん あぶら さとう 白ごま かたくりこ じゃがいも 白たき	643	15.5
						25.6	1.96
20	火	ご飯、ホイコーロー、中華ラビオリ 牛乳、たまごスープ	牛乳 にわとりたまご とうふ ぶたにく とり にく	ピーマン キャベツ に んじん にんにく しょ うが たまねぎ たけの こ チンゲンさい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ みずあめ あ ぶら	742	29.5
						27.4	2.96
22	木	ご飯、サーモンフライ、パックソース、ポテトサラダ 牛乳、野菜スープ、ケーキ	牛乳 サーモンフライ (佐須一商店:小麦、大 豆、鮭) まぐろ ベーコ ン	にんじん きゅうり こ まつな たまねぎ とう もろこし	ごはん あぶら じゃが いも ケーキ(ショート or チョコ)	772	28.2
						25.7	2.33

※ 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 3月1日 ちらしずし、とりのからあげ、おかか和え、すまし汁、牛乳

<食育の日> 3月19日: ご飯、納豆、五目きんぴら、じゃが芋のそぼろ煮、牛乳

