



3がつのこんだてひょう



大江小学校

日 曜	こんだてめい	使用 する 食品 名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるのもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるのもとになる		
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
1 金	ミルクパン	パン						588
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごもくうどん	うどん		とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
	ごまマヨサラダ		ごま・ノンエッグマヨネーズ・あぶら	ツナ			キャベツ・きゅうり・コーン	
かみかみいりこナッツ	さとう	アーモンド	だいず	いりこ			28.7	
4 月	ちらしずし	こめ・むぎ・さとう		たまご		にんじん・せり	れんこん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ	585
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのてんぷら	こむぎこ	あぶら	ホキ	あおのり			
	すましじる			とうふ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
ひなあられ	あられ						20.8	
5 火	しよくパン	パン						617
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	タンタンめん	さとう・スパゲティ	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ		ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	しょうが・もやし・たまねぎ	
	だいこんサラダ	さとう	あぶら		わかめ	にんじん	だいこん・きゅうり	
マーシャルピンズ		マーシャルピンズ					24.7	
6 水	ピビンバ	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	538
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	
							21.7	
7 木	そうべつえんそく							
8 金	まるパン	パン						633
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	てりやきとうふハンバーグ	さとう・でんぶん	あぶら	とうふハンバーグ				
	なのはなサラダ	さとう	あぶら			なのはな・にんじん	キャベツ・コーン	
こめこのクリームスープ	じゃがいも・こめこ	あぶら	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	27.6	
11 月	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						600
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マーボーとうふ	さとう・でんぶん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	
	ちゅうかあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			こまつな・にんじん	もやし	
はるか						はるか	25.0	
12 火	こめこパン	パン						566
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポークピーズ	じゃがいも・さとう	あぶら	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	
	かみかみサラダ	さとう	カシューナッツ・あぶら		チーズ・しらすぼし		キャベツ・きゅうり	
ミニりんごゼリー	りんごゼリー						24.2	
13 水	こまつなとトマトのえいようまんてんごしよくどんぶり	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ツナ・たまご・あぶらあげ	のり	こまつな・トマト		583
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	きびなごごまフライ	パンこ	ごま・あぶら		きびなご			
	とうふのみそしる			とうふ・みそ	わかめ・だしりりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・だいこん	
							25.0	
14 木	ビーフカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが	695
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かいそうサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら		かいそう		キャベツ・きゅうり	
	ムース	ムース						
							21.5	
15 金	きなこあげパン	パン・さとう	あぶら	きなこ				585
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	タイピーエン	はるさめ	あぶら	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	
	にんじんサラダ	さとう	あぶら	とりにく		にんじん	きゅうり	
							24.5	
18 月	せきはん	もちごめ	ごま	あずき				607
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トンカツ	パンこ ころもぎこ	あぶら	ぶたにく				
	こうはくなます	さとう	ごま			にんじん	だいこん	
かきたまじる	じゃがいも・でんぶん		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	23.4	
19 火	ミルクパン	パン						636
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	スパゲティミートソース	スパゲティ	あぶら	ぎゅうにゅう		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	
							28.0	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしよくもくひょう
いちねんかん しょくせいかつ
一年間の食生活をふりかえろう

こんげつ きゅうしよく じかん まな
今月は、給食の時間に学んだことや、自分の食生活をふりかえってみましょう。1年間のふりかえりを、これからの食生活にいかしていきたいと思います。

4日(月) あじめぐり
ひなまつり

ひなまつりには、女の子がすこやかに成長するように、とのねがいがこめられています。

ぎょうじしよく 行事食
・ちらしずし
・ひなあられ

しゅん しょくざい 旬の食材
せり

13日(水)
わくわく楽しい給食作品展 優秀さくひん

『小松菜とトマトの栄養満点五色どんぶり』
城西小学校 6年 わかまつ けんせい さん

五色どんぶりには、赤、黄、緑の3つの栄養素が、ばっちりはいっています。五色の色はトマト、黄色はたまご、緑は小松菜、白はごはん、黒はきざみのりで色あざやかに見え、食欲が増す献立です。

♥6年生人気メニュー♥

6年生に聞いた、食べたい給食メニューのランキングです。☆がついているメニューは、今月の給食に登場します。

☆1位 あげパン
☆2位 カレーライス
3位 からあげ
☆4位 ピビンバ
☆4位 かきたまじる