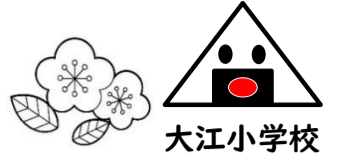




# 3がつのこんだてひょう



大江小学校

日 曜	献立名	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)
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくうどん ごぼうのごまネーズあえ のりのつくだに		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ	573	
2 木	ちらしずし ぎゅうにゅう しろみざかなのカリカリフライ すましじる ひなあられ	たまご ホキ とうふ・かまぼこ・だしかつお	ぎゅうにゅう わかめ・だしこんぶ	にんじん	れんこん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ たまねぎ・えのきたけ	こめ・さとう あぶら	19.6 608 18.8	
3 金								
6 月	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき ほうれんそうのひじきあえ とうふのみそじる	ホキ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが はくさい だいこん	こめ・むぎ こむぎこ・さとう さとう	624 23.3	
7 火	ひのくにパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース だいこんサラダ ムース	ぎゅうにゅう・だいず	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・にんにく だいこん・きゅうり	パン スパゲティ さとう ムース	603 23.1	
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのソースに コロナにかつ くまものなやき わかめじる	さば たまご・あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	こまつな にんじん・ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	こめ・むぎ さとう さとう あぶら	627 25.8	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが はくさいのあまず てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう・ちぎりあげ・こやどとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ・しいたけ はくさい	じゃがいも・こんにやく・さとう さとう	603 22.7	
10 金	げんまいパン ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ かいそうサラダ いちご	とりにく・ベーコン・いんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそうめん・かいそう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ いちご	じゃがいも・こめこ さとう ごま・ごまあぶら	565 25.1	
13 月	ぎゅうじゃこどん ぎゅうにゅう ゆかりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう	しらすぼし ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・ごぼう・しょうが はくさい・きゅうり だいこん・しいたけ	こめ・むぎ・さとう あぶら ごま じゃがいも・こんにやく ごまあぶら	559 21.2	
14 火	こめこパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かみかみチーズサラダ ミニりんごゼリー	ぶたにく・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・さとう さとう りんごゼリー	575 27.3	
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなハンバーグ チンゲンサイのしおこんぶあえ じゃがいものみそじる	さかなハンバーグ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう・でんぶん あぶら ごま・ごまあぶら じゃがいも	637 20.8	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ もやしのナムル しらぬい	とうふ・ぎゅうにゅう・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にら	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし しらぬい	さとう・でんぶん さとう ごまあぶら・あぶら ごまあぶら・あぶら	615 25.7	
17 金	きなこあげパン ぎゅうにゅう しるビーフン にんじんサラダ	きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	はくさい・たまねぎ・きくらげ・しょうが コーン	パン・さとう さとう ビーフン さとう あぶら あぶら	614 24.3	
20 月	せきはん ぎゅうにゅう とんかつ こうはくなます かきたまじる	あずき ぶたにく かつおぶし たまご・かまぼこ・だしかつお	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・ねぎ	だいこん たまねぎ・えのきたけ	もちごめ こむぎこ・パンこ さとう じゃがいも・でんぶん	615 24.7	
22 水	ビーフカレー ぎゅうにゅう じゃこまめサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう あぶら・ごま・ごまあぶら ケーキ	689 24.6	

※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 しよくじ  
**一年間の食事をふりかえろう**

いちねんかん きゅうしよく  
一年間のまとめとして、給食時  
間や自分の食生活をふりかえっ  
てみましょう。

8日(水)  
わくわく楽しい給食作品展 優秀さくひん

『コロナにかつ くまものなやき』  
春竹小学校 6年 ふじた ゆうと さん

小松菜・ジャコ・南関揚げでいろいろ  
な栄養がとれるように考えられていま  
す。さらに、栄養価の高い卵、抗菌作  
用があるといわれるお茶の粉が入って  
いて、コロナげき退を願った献立です。

15日(水) ひごまるデー  
～熊本市でとれた食材を  
紹介する給食の日～

「チンゲンサイ」  
をしょうかい  
します。

♥6年生リクエストメニュー♥

6年生に、食べたい給食メニューをききました。  
結果はこのようなになりました。☆がついているメ  
ニューは、今月の給食に入っていますよ。

☆1位 あげパン  
☆2位 カレーライス  
☆3位 かみかみサラダ  
3位 からあげ  
3位 コロッケ