

3月学校給食予定献立表

令和2年3月
瓜生小学校

日	しゅしょく ぎゅうにゆう	こんだてめい	あか	き	みどり	えいようか
			体をつくる食べもの	ねつやちからの もとになる食べもの	体のちょうしをととのえる 食べもの	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
2月	ごはん ぎゅうにゆう	おでんふうに こまつなのじゃこいため りんごゼリー	ぎゅうにゆう さつまあげ うずらたまご あつあげ しらすぼし	こめ さといも ごまあぶら りんごゼリー	にんじん だいこん こまつな キャベツ コーン 【そのた:こんにやく】	592 kcal 22.2 g 16.0 g 1.9 g
3火	ちらしずし ぎゅうにゆう	もやしのごまあえ とんじる ひなあられ	ぎゅうにゆう こおりどうふ ちくわ ひじき あつあげ ぶたにく みそ	こめ さとう ごま ひなあられ	にんじん ほししいたけ たけのこ もやし こまつな しょうが だいこん ねぎ 【そのた:こんにやく】	605 kcal 23.9 g 15.4 g 2.9 g
4水	きなこあげパン ぎゅうにゆう	ぶたにくとやさいのしょうがいため コーンポタージュ	ぎゅうにゆう きなこ ぶたにく ベーコン なまクリーム	フォカッチャ なたねあぶら じゃがいも ポタージュのもと	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ コーン	626 kcal 26.0 g 27.4 g 3.7 g
5木	ソースカツどん ぎゅうにゆう	わかめのすのもの かきたまみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ たまご きぬどうふ みそ ぶたにく	こめ なたねあぶら さとう でんぷん こむぎこ パンこ	にんじん きゅうり たまねぎ まいたけ こまつな	674 kcal 24.4 g 21.3 g 2.9 g
6金	ビーフカレー ぎゅうにゆう	はるさめサラダ オレンジ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	こめ じゃがいも なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	717 kcal 21.2 g 21.0 g 2.6 g
9月	ピビンバ ぎゅうにゆう	わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ベーコン わかめ ヨーグルト	こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく キムチ ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ	688 kcal 26.6 g 22.3 g 2.3 g
10火	ごはん ぎゅうにゆう	てりやきチキン はるさめのいためもの コンソメスープ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	こめ さとう はるさめ じゃがいも	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	603 kcal 21.9 g 17.6 g 3.4 g
11水	ごはん ぎゅうにゆう	しろみざかなフライ はりはりづけ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゆう ホキ うすあげ みそ	こめ なたねあぶら ごま さとう パンこ こむぎこ でんぷん	にんじん きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ かぼちゃ しめじ こまつな	652 kcal 23.6 g 19.5 g 2.1 g
12木	チキンライス ぎゅうにゆう	マカロニサラダ やさいスープ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	こめ なたねあぶら さとう マカロニ	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん チンゲンサイ	625 kcal 19.4 g 20.7 g 2.7 g
13金	わかめごはん ぎゅうにゆう	からあげ ワンタンスープ ポテトサラダ レアチーズムース	ぎゅうにゆう とりにく チーズ	こめ でんぷん こむぎこ ワンタン なたねあぶら じゃがいも	にんじん しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ もやし ブルーベリー	830 kcal 25.5 g 31.8 g 1.9 g
16月	卒業式 					
17火	ごはん ぎゅうにゆう	さばのみそに とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゆう ぶたにく さば こんぶ きぬどうふ さつまあげ わかめ	こめ さとう なたねあぶら	にんじん しめじ ねぎ	614 kcal 23.9 g 18.9 g 2.7 g
18水	ごはん ぎゅうにゆう	ぶたにくじゃが こまつなのおひたし みかんゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく さつまあげ	こめ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ 【そのた:しらたき】	618 kcal 21.1 g 11.5 g 2.2 g
19木	ごはん ぎゅうにゆう	ぎゅうにくとごぼうのあまからいため しらたまみそしる こうなごつくだに	ぎゅうにゆう ぎゅうにく さつまあげ みそ	こめ なたねあぶら さとう もち	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ 【そのた:しらたき】	674 kcal 24.3 g 16.3 g 2.7 g
23月	チャーハン ぎゅうにゆう	れんこんサラダ にくだんごスープ ブルーベリークレープ	ぎゅうにゆう ベーコン わかめ とうにゆう とりにく	こめ ごまあぶら こめこ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン もやし ねぎ ほししいたけ ブルーベリー	721 kcal 21.0 g 28.4 g 2.3 g

※ 予算や食材料の納入の関係で献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※ 毎月、成長期に大切な栄養素(鉄・カルシウム)を強化した献立を取り入れています。
 アイアン給食・・・鉄分強化献立 歯っぴー給食・・・カルシウム強化献立 カミカミ給食・・・噛みごたえのある献立

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり、疲れやすくなります。1日3食しっかりと食べて、適度に体を動かし、睡眠もしっかりとって、新生活を元気にスタートできるようにしておくことが大切です。

