

学校給食予定献立表

3月の給食目標
1年間をふいかえろう

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
16日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			551	ぎゅうにゅう	バターロール	50	○			597
ごはん	やきそばめん	70	○			小(高)	ブルーベリージャム	1個	1個	○			小(高)
(すくなめ)	ぶたにく	30	○			614	バターロール	スパゲティ	50	○			小(高)
やさいたっぷり	ちんげんさい	10		○		中・高	ウインナー	ウインナー	15		○		663
しょうゆラーメン	にんじん	10		○		756	ブルーベリージャム	はるキャベツ	40			○	中・高
だいこんの	もやし	15		○			はるキャベツの	たまねぎ	35			○	812
ちゅうかふう	たけのこ	8		○			スパゲティ	にんじん	10			○	
うまに	キャベツ	25		○			ツナとだいこんの	マッシュルーム	5			○	
	わかめ	0.3		○			サラダ	にんにく	0.3			○	
	ホールコーン	5		○				オリーブオイル	3	○			
	あぶら	1	○					しょうゆ	1.5				
	とりがらスープ							しろワイン	2				
	しょうゆ	6						とりがらスープ					
	みりん	0.5						しお・こしょう					
	しお	0.1						ツナ	10		○		
	こしょう	0.02						だいこん	40			○	
	ごまあぶら	0.3	○					にんじん	10			○	
	さけ	2						ホールコーン	5			○	
	とりミンチ	10		○				りんごす	3.8				
	だいこん	40			○			オリーブオイル	1.8	○			
	こまつな	8			○			しお	0.1				
	にんにく	0.3			○			こしょう	0.01				
	しょうが	0.3			○			さとう	0.6	○			
	あぶら	0.5	○					しょうゆ	0.5				
	さとう	2	○										
	しょうゆ	3											
	す	0.5											
	トウバンジャン	0.1											
	とりがらスープ												
	かたくりこ	0.5											
17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			574	ぎゅうにゅう	ごはん	60	○			534
ごはん	さのたまあじつけのり	1枚				小(高)	やさいふりかけ	1個	1個				小(高)
さのたま	さば	60	○			636	うどん	うどん	100	○			601
あじつけのり	つちしょうが	1		○		中・高	とりにく	とりにく	30		○		738
さばのみそに	みそ	7		○		789	わかめ	わかめ	0.5		○		
よしのじる	あかみそ	2		○			うすあげ	うすあげ	10		○		
	しょうゆ	1.7					えのきだけ	えのきだけ	5			○	
	さとう	3.5	○				にんじん	にんじん	10			○	
	さけ	3.5					あおねぎ	あおねぎ	5			○	
	みりん	2.5					うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	6			○	
	うすあげ	5		○			みりん	みりん	1			○	
	だいこん	25			○		しお	しお	0.01			○	
	にんじん	5			○		だしじる	だしじる				○	
	しめじ	5			○		だしこんぶ	だしこんぶ				○	
	しろねぎ	10			○		だいたみずみず	だいたみずみず	10			○	
	ほうれんそう	10			○		ひじき	ひじき	5			○	
	さといも	25	○				にんじん	にんじん	6			○	
	うすくちしょうゆ	4					あぶら	あぶら	0.5	○			
	さけ	2					さけ	さけ	1.5				
	みりん	2					さとう	さとう	1.5				
	だしじる						みりん	みりん	0.5				
	だしこんぶ						しょうゆ	しょうゆ	2.5				
	かたくりこ	2					だしじる	だしじる					

春キャベツについて

- 1年中おみせにならぶキャベツと比べて、巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。
- ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富です。
- 生で、サラダやコールスロー、浅漬けなどで食べるとおいしく食べられます。
- もちろん、いためたり、煮込んでおいしいです。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

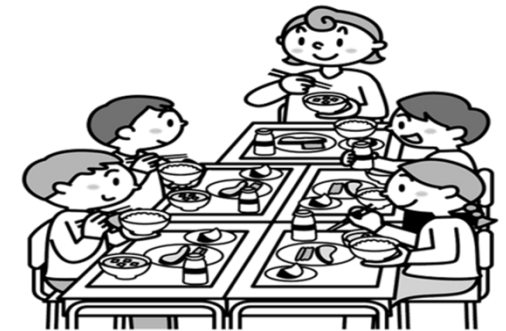
学校給食予定献立表

1年間ありがとうございました!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
23日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			557	ぎゅうにゅう	ごはん	50	○			613
ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)	ぶたどん	ぶたにく	60		○		小(高)
	たまねぎ	30			○	619		たまねぎ	50			○	686
	にんじん	10			○		きりぼしだいこん	にんじん	15			○	
わふう	しめじ・えのきだけ	5			○	中・高	のごますかけ	ごぼう	15			○	829
ハンバーグ	あおねぎ	3			○	767	りんごヨーグルト	さやいんげん	10			○	
	しょうが	0.5			○			しろねぎ	10			○	
けんちんじる	しょうゆ・みりん							しょうが	0.6			○	
	かたくりこ	1						あぶら	1	○			
	だしじる							さとう	3.5	○			
	とりにく	20			○			しょうゆ	6.5				
	とうふ	25			○			さけ	2				
	さきさきごぼう・にんじん	10			○			みりん	3				
	だいこん	20			○			とりささみ	10		○		
	こんにゃく	10			○			にんじん	8			○	
	さといも	20			○			もやし	30			○	
	ほししいたけ	0.3			○			きりぼしだいこん	3			○	
	みりん	0.5						すりごま	2	○			
	うすくちしょうゆ	4						しょうゆ	2				
	さけ・しお							さとう・す	1.5	○			
	だしじる・だしこんぶ							りんごヨーグルト	1個			○	

給食&食生活を振り返ろう



1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、()に○を書きましょう。

食生活を振り返って

朝ごはんを毎日食べた

()

おやつは時間と量をきめて食べた

()

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた

()

給食時間を振り返って

よくかんで食べることができた

()

姿勢に気をつけて食べることができた

()

感謝の気持ちをもってなるべく残さず食べることができた

()

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)