

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)
15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			594
ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)	ちゅうかどん	ぶたにく	40		○		小(高)
	ぎゅうにく	55		○		656		うずらたまご	25		○		667
さのたま	たまねぎ	50			○	中・高	きりぼしだいこん	かまぼこ	10		○		810
あじつけのり	キャベツ	45			○	815	のちゅうかあえ	たまねぎ	35			○	
ぎゅうにくの	にんじん	15			○		げんきヨーグルト	にんじん	10			○	
やきにくふう	しろねぎ	10			○			はくさい	35			○	
いため	にんにく	0.5			○			たけのこ	10			○	
むらくもじる	ごま	1.5	○					ほししいたけ	0.5			○	
	ごまあぶら	1	○					にんにく	0.3			○	
	あかみそ	2		○				しょうが	0.3			○	
	しょうゆ	3						あぶら	1	○			
	さけ	2						さけ	2				
	さとう	2.5	○					しょうゆ	2.5				
	しお	0.2						とりがらスープ					
	こしょう	0.03						しお・こしょう					
	たまご	15			○			かたくりこ	3				
	とうふ	15			○			とりさきみ	10		○		
	かまぼこ	8			○			きゅうり	15			○	
	ふ	2	○					きりぼしだいこん	5			○	
	ほうれんそう	15						うすくちしょうゆ	3				
	えのきだけ	5						とりがらスープ・す					
	にんじん	8						ごまあぶら	1.5	○			
	うすくちしょうゆ	4						げんきヨーグルト	1個		○		
	しお	0.01											
	かたくりこ	1											
	だしじる・だしこんぶ												
18日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	うずまきパン	80	○			586	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			627
うずまきパン	いちごジャム	1袋		○		小(高)	ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)
いちごジャム	にくじゃがコロッケ	50	○	○		645	ハンバーグ	たまねぎ	30			○	687
にくじゃが	キャベツ	40			○	中・高	ハヤシソース	にんじん	10			○	822
コロッケ	にんじん	10			○	780	ぐだくさん	マッシュルーム	5			○	
キャベツの	あぶら	1	○				コンソメスープ	ブロッコリー	20			○	
カレーいため	カレーこ	0.06					りんごゼリー	あぶら	1	○			
ブロッコリーの	しょうゆ・しお							ハヤシルウ	6	○			
クリームスープ	ロースハム	15			○			ケチャップ・ウスターソース	1				
	ブロッコリー	25			○			あかワイン	1				
	たまねぎ	20			○			とりがらスープ・こしょう					
	にんじん	10			○			じゃがいも	25	○			
	エリンギ	5			○			たまねぎ	25			○	
	オリーブオイル	1	○					にんじん	8			○	
	ホワイトルウ	8	○					こまつな	10			○	
	とうにゅう	20			○			ホールコーン	5			○	
	とりがらスープ							しろワイン	1			○	
	しお・こしょう							うすくちしょうゆ	0.5			○	
								とりがらスープ・やさいブイヨン					
								しお・こしょう					
								りんごゼリー	1個	○			



ひ しよく せい かつ ふ かえ
日ごろの食生活を振り返ろう!



1年間をふりかえってみましょう。
できていたら () に、○をつけましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

()

()

()

()

()

()



今年度の給食は3月21日(木)で終了します。1年間ありがとうございました!

(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。)