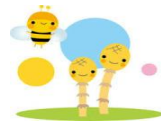




3月学校給食献立予定表



日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	わかめごはん	牛乳	チキンカツ かきたまじる あおなあえ	牛乳 わかめ とりにく たまご とうふ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま パンこ	たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ コーン	651	26.5
2	水	ソフト フランスパン	牛乳	ペンのトマトソース フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく	パン ペンネ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン ほうれんそう キャベツ	602	24.1
3	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ イカシューマイ② もやしのナムル ひなゼリー	牛乳 ぶたにく イカ タラ	ごはん さとう あぶら ごま	キャベツ ねぎ にら にんじん しょうが もやし にんにく こまつな	618	24.6
4	金	コッペパン	牛乳	ミートボールシチュー ハッシュポテト グリーンサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ しめじ ほうれんそう	667	22.6
7	月	地粉うどん	牛乳	さめきうどん ちくわのいそべあげ② ごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ あおのり	うどん こむぎこ あぶら さとう ごま	にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	668	28.9
8	火	ごはん	牛乳	わふうハンバーグ みそしる たくあんあえ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう ごま	ねぎ えのき たまねぎ にんじん もやし きゅうり	612	23.3
9	水	ごはん	牛乳	ポークカレー おんやさいサラダ	牛乳 ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	666	23.4
10	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかサラダ マスカットゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが にんにく こまつな にら	614	23.4
11	金	コッペパン	牛乳	コロツケ やさいとたまごのちゅうかスープ ごぼうサラダ	牛乳 たまご とりにく ひじき	パン じゃがいも パンこ あぶら かたくりこ ごま	こまつな グリンピース コーン にんじん たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ	614	19.7
14	月	ちゅうかめん	牛乳	やさいラーメン あげギョーザ② スピナッチサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	めん あぶら さとう	キャベツ コーン ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが はくさい	616	24.4
15	火	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ ミートボール② はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく イカ エビ うずらたまご とりにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう	はくさい たまねぎ にんじん ヤングコーン しょうが キャベツ コーン	641	30.1
16	水	ごはん たらこふりかけ	牛乳	じゃがいものみそしる あじつきメンチカツ おひたし	牛乳 たらこ あぶらあげ ぶたにく とりにく	ごはん パンこ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい	624	19.8
17	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ	684	26.6
18	金	あげパン	牛乳	チキンハーブやき コンソメスープ キャベツサラダ 吉小:おめでとうデザート	牛乳 とりにく ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ	629	25.8
22	火	ごはん	牛乳	ひじきのいりに なっとう あおないため 尾小&大小:おめでとうデザート	牛乳 ひじき とりにく ちくわ あぶらあげ なっとう ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな もやし	604	24.2

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。

※地粉うどん、中華めんの製造工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。

いよいよ3月、1年のしめくくりです。体調管理に気をつけ、ぜひ有終の美を飾ってください。

①朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？



②食事の前の手洗いはしっかりできましたか？



③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？



④よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？



⑤はしを正しく持って使うことができましたか？



⑥給食のきまりを守って協力し合い、楽しい給食時間にできましたか？



⑦よくかんで食べましたか？



⑧好き嫌いなく食べることができましたか？



