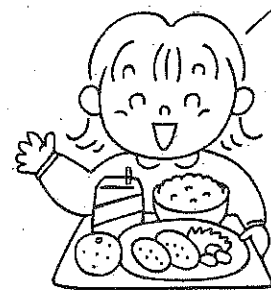


3月 給食予定献立表 (B)

日	曜日	献立名	材料と主な働き					エネルギー たんぱく質 脂質	家庭で 食べて 欲しい 食品		
			(赤)体の組織をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーとなる食品				
			タンパク質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂肪	
1	金	牛乳	①ドッグパン ②ようふうおでん ③ホットポテト	②ぶたにく ②ウイナー ②うずらたまご ③ベーコン	ぎゅうにゅう ②こんぶ ③チーズ	②にんじん ②さやいんげん ③パセリ	②こんにゃく ②③たまねぎ ②だいこん ③コーン	①パン ②さとう ③じゃがいも	③ノンエッグマヨネーズ ③サラダあぶら	661kcal 28g 26.6g	魚 豆 果物
4	月	牛乳	①むぎごはん ②にくだんごのちゅうかに ③ホイコーロー★	②にんじん ②あつあげ ③ぶたにく	ぎゅうにゅう	②はねぎ ②③にんじん	②③たまねぎ ②はくさい ②きくらげ③ふかねぎ ③キャベツ③たけのこ	①こめ ①むぎ ②はるさめ ③さとう ③でんぶん	②③ごまあぶら	694kcal 27g 22.8g	魚 卵 海藻 果物 芋類
5	火	牛乳	①むぎごはん ②やさいかレー★ ③とんかつ★	②とりにく ③ぶたにく	ぎゅうにゅう	②にんじん	②たまねぎ ②はくさい ②しめじ②えだまめ ②アップルソース	①こめ ①むぎ ②カレールー	②サラダあぶら	694kcal 27g 22.8g	魚 卵 海藻 果物 芋類
6	水	牛乳	①しょくパン ②クラムチャウダー ③フルーツミックス★ ④ジャム&マーガリン	②ベーコン ②はまぐり ②とりにく ②しほなまめ②しゅういんげん	②ぎゅうにゅう ②スキムミルク	②にんじん ②パセリ	②たまねぎ ③みかん ③パイン③りんご ③おうとう	①パン ②じゃがいも ②こめこ ④ジャム	④マーガリン	685kcal 24.3g 22.2g	卵 海藻
7	木	牛乳	①むぎごはん ②さつましる★ ③きびなごのオーロラソース	②とりにく ②あつあげ ②むぎみそ③こめみそ	③ぎゅうにゅう ③きびなご	②にんじん ②はねぎ	②だいずやし ②こんにゃく ②だいこん ②ごぼう	①こめ ①むぎ ②さといも ③でんぶん ③さとう	③だいずあぶら	663kcal 27.7g 19.2g	卵 海藻 果物
8	金	牛乳	①ソフトめん★ ②にくみそソース ③こんにゃくサラダ	②ぶたにく ②だいず ②むぎみそ	ぎゅうにゅう ③かいそう(くきわかめ こんぶ とさかのり つのまた キリンサイ)	②③にんじん ②にら	②たまねぎ ②キャベツ ②きくらげ③こんにゃく ③コーン③きゅうり	①ソフトめん ②さとう ②でんぶん	②サラダあぶら ②ごまあぶら ③ドレッシング	683kcal 27.8g 21.8g	魚 卵 果物 芋類
11	月	牛乳	①むぎごはん ②はくさいとわかめのみそしる ③サイコロステーキ★ ④おいおいゼリー★	②あつあげ ②むぎみそ ③ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ②わかめ	②にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②はくさい ②しめじ ②だいこん	①こめ ①むぎ ③さとう ④ゼリー	③ごまあぶら ③ごま	687kcal 27.3g 21.6g	魚 卵 果物 芋類
12	火	牛乳	①むぎごはん ②けんちんじる ③ぶりフライ マイティソース ④ポイルキャベツ	②とうふ ②あつあげ ③ぶり	ぎゅうにゅう	②にんじん ②はねぎ	②だいこん ②ごぼう ②こんにゃく ④キャベツ	①こめ ①むぎ ②さといも ③パンこ	③だいずあぶら	691kcal 24.5g 21.8g	卵 海藻 果物
13	水	牛乳	①バターパン ②チーズスープ ③きのこソースハンバーグ	②ベーコン ②たまご ③ハンバーグ(ぶたにく とりにく)	ぎゅうにゅう ②チーズ	②ほうれんそう	②セロリ ②③たまねぎ ③しめじ ③えのきたけ	①パン ②③パンこ ③さとう ③でんぶん		624kcal 29.5g 23.5g	魚 豆 海藻 果物 芋類

※ 今月も、^{アンケート} 中学3年生に調査したもう一度食べたい学校給食の献立 (アンコール献立) が入っています。★マークの献立です。
※ 献立は、^{変更} 変更になる場合があります。



いつも
ありがとう!


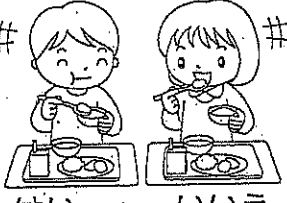

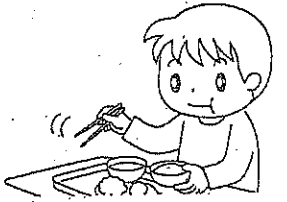
3月 給食予定献立表 (B)

日	曜日	献立名	材料と主な働き						エネルギー たんぱく質 脂質	家庭で 食べて 欲しい 食品
			(赤)体の組織をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーとなる食品			
			タンパク質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂肪		
14	木	牛乳 ①ゆかりごはん ②いりどり ③たんかん	②とりにく ②あつあげ ②ちくわ ②うずらたまご	ぎゅうにゅう	①しそ ②にんじん ②さやいんげん	②こんにやく ②れんこん ②しいたけ②ごぼう ②たけのこ③たんかん	①こめ ①むぎ ②じゃがいも ②さとう	②サラダあぶら	674kcal 24.2g 17.6g	海藻
15	金	牛乳 ①こくとうパン ②ラビオリのトマトに ③ウインナーとやさいのレモンいため	②ベーコン ③ウインナー ②ラビオリ (とりにく・ぶたにく)	ぎゅうにゅう ②スキムミルク	②にんじん ③ほうれんそう ②トマト	②たまねぎ ③レモンかじゅう ②えだまめ ③キャベツ③コーン	①パン ②ラビオリ(むぎこ) ②じゃがいも	③サラダあぶら ③バター	626kcal 26.3g 17.9g	魚 卵 豆 海藻 果物
18	月	牛乳 ①むぎごはん ②わかめスープ ③ぶたキムチ ④ヨーグルト	②あつあげ ③ぶたにく ③たまご	ぎゅうにゅう ②わかめ ④ヨーグルト	②③にんじん ②はねぎ ③にら	②えのきたけ ③はくさいキムチ ③はくさい ③たまねぎ	①こめ ①むぎ ②はるさめ ③サラダあぶら	②③ごまあぶら ③サラダあぶら	657kcal 25.3g 19.3g	魚 果物 羊類
19	火	牛乳 ①むぎごはん ②じゃがいものそぼろに ③さわらのこうそうやき	②ぶたにく ②うずらたまご ②あつあげ ③さわら	ぎゅうにゅう	②にんじん	②たまねぎ ②こんにやく ②えだまめ	①こめ ①むぎ ②じゃがいも ②さとう ②でんぶん	②サラダあぶら	732kcal 32.6g 22.8g	海藻 果物
20	水	牛乳 ①こめパン ②クリームシチュー ③アップルドレッシングサラダ	②とりにく ②うずらたまご ②あつあげ ③さわら	②ぎゅうにゅう ②スキムミルク ②チーズ ②なまクリーム	②③にんじん	②たまねぎ②えだまめ ②しめじ②マッシュルーム ③キャベツ③コーン③おから ③アップルソース	①パン ②じゃがいも ②こめこホワイトルウ ③さとう	②マーガリン ③サラダあぶら	649kcal 25.5g 26g	魚 卵 豆 海藻 果物

給食だより

～一年間をふりかえりましょう～

今年度も残すところあとわずかとなりました。給食では好ききらいなく、マナーを守って食べることができたでしょうか。毎日を健康に過ごすためにも、一年間をふりかえり、正しい食習慣を身につけて、新しい学年で活かしましょう。

<p>①手洗いを忘れずにできた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>②給食の準備を協力してできた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>③好ききらいなく食べた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>
<p>④よい姿勢で食べた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>⑤友だちと楽しく会食できた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>⑥あいさつを忘れずにした</p>  <p>はい ・ いいえ</p>
<p>⑦後片づけがちゃんとできた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>⑧はしを正しく使えた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>⑨食器をていねいに扱った</p>  <p>はい ・ いいえ</p>