

# 3月 きゅうしょくこんだてよていひょう



今年度の給食も、残すところあとわずかになりました。今年度の給食はどうでしたか？好きなもの・にがてなものと関わる機会をつくることは給食の役割でもあります。3月も好き嫌いせず食べて元気なすこしてほしいです。

## 3月の給食目標

### 1年間の給食を振り返ろう



山湯小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
3 日 (月)	ごもくちらしずし	あぶらあげ	ひじき	こめ さとう		にんじん	しいたけ グリンピース	すしお しょうゆ さけ	エネルギー 584 kcal
	すましじる	とうふ		ふ		とうな	えのきだけ たけのこ ねぎ	しょうゆ しお けずりぶし	たんぱく質 23.5 g
	ちくさやき	たまご		でんぷん さとう	あぶら	にんじん	ねぎ	チキンスープ す	脂質 20.1 g
	ごまあえ			さとう	すりごま ねり ごま	にんじん こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ひなまつりデザート	とうにゅうクリーム		みずあめ さとう こなあめ			りんご かんてん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 667 kcal
	とうなのみそじる	なまあげ みそ				とうな	だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質 26.7 g
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく		でんぷん さとう	あぶら		たまねぎ しょうが に んにく	しょうゆ さけ クチャッ プ しお こうほエキス	脂質 22.1 g
	ビーンズサラダ	だいず		じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 日 (水)	やきにくどん	ぶたにく みそ		こめ さとう	あぶら	にんじん あおピー マン	にんにく しょうが た まねぎ	しょうゆ トウバンジャン ン チャツネ	エネルギー 592 kcal
	わかめスープ	とうふ	わかめ			こまつな	ねぎ もやし えのきた け	がらすープ しょうゆ し お こしょう	たんぱく質 23.1 g
	<b>6ねんせい リクエストミルメーク</b>	なんの味かは、当日のおたのしみ！			さとう			しお コーヒー	脂質 19.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
6 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 669 kcal
	ごじる	みそ だいず		じゃがいも	ねりごま	こまつな	だいこん えのきだけ ねぎ	にほし	たんぱく質 27.8 g
	さばのてりやき	さば	みそ	みずあめ さとう でんぷん				しょうゆ みりん	脂質 27.3 g
	きりぼしだいこんいために	あぶらあげ とりに く		さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	きりぼしだいこん ごほ う	しょうゆ みりん にほし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7 日 (金)	ゆかりごはん			こめ		しそ		しお うめず	エネルギー 602 kcal
	チンゲンサイとあさりの スープ	あさり とうふ				チンゲンサイ にん じん	もやし ねぎ	がらすープ にほし しょ うゆ しお こしょう	たんぱく質 27.2 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく とうにゅう ヨーグルト		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ さけ カレーこ しお こしょう	脂質 20.7 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あ ぶら	にんじん	きゅうり	す しお こしょう	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10 日 (月)	ゆでちゅうかめん			ゆでちゅうかめん					エネルギー 544 kcal
	とうにゅうやさいスープ	ぶたにく とうにゅう だいず みそ			ごまあぶら	にんじん こまつな	にんにく しょうが メ ンマ もやし ねぎ	しょうゆ さけ がらすー プ にほし しお こしょ う	たんぱく質 25.6 g
	ポークシューマイ	ぶたにく とりにく		パンこ さとう こ むぎこ			たまねぎ	しお こしょう	脂質 15.7 g
	はくさいづけ		こんぶ			こまつな	はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量 3.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 日 (火)	せきはん <b>ごましおがつきます</b>			アルファかせきはん	ごま			しお かんばいこ	エネルギー 633 kcal
	もすくのみそじる	とうふ みそ	おきなわもすく				ねぎ えのきだけ	にほし	たんぱく質 28.9 g
	ますのたつたあげ	ます		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質 22.8 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャ ベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 575 kcal
	さわにわん	ぶたにく なんと		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきだけ ごほう た けのこ	にほし けずりぶし しろ しょうゆ しょうゆ さけ しお	たんぱく質 23.4 g
	たれかつ	ぶたにく		パンこ でんぷん さとう	あげあぶら			しお こしょう しょうゆ さけ みりん	脂質 14.3 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 日 (木)	<b>給食の人気メニュー！カレーライスとおいわいデザートです！</b>								
	むぎごはん			こめ むぎ					エネルギー 687 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	あかワイン カレールフ チャツネ クチャッ	たんぱく質 23.3 g
	ハムサラダ	ハム			あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 23.7 g
	そつぎょうおいわい デザート	とうにゅう		さとう でんぷん	あぶら		いちご レモン	しお セラテン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						