

3月きゅうしょくこんだてひょう

今年度の給食も、残すところあとわずかになりました。すきなもの・にがてなものと関わる機会をつくることも給食の役割です。3月も好き嫌いせず、たくさん食べて元気にすごしてほしいです。



3月の給食目標

1年間の給食を振り返ろう

山瀧小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2日 (月)	ごはん キャベツのみそしる	こめ		なまあげ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ	にほし	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.5 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ みりん ラー油	脂質 20.3 g
	アーモンド いりちりめん じゃこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし			みりん しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3日 (火)	ひなまつり献立								エネルギー 553 kcal
	うめごはん	こめ でんぷん					うめ あかしそ	しお	
	すましじる	ふ		とりにく とうふ		きょうな	えのきたけ たけのこ ねぎ	しょうゆ さけ しお けずりだし	たんぱく質 23.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				かつおだし しお しょうゆ	脂質 18.1 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 2.6 g
ひなあられ ぎゅうにゅう	もちこめ さとう			かんてん ぎゅうにゅう					
4日 (水)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいすミート ぶたにく みそ はちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン からスープ さけ かきあぶら	エネルギー 578 kcal
	ごまいりちゅうかさサラダ	さとう	ごまあぶら こま		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	たんぱく質 25.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー 653 kcal
	ごじる	じゃがいも		みそ だいす		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質 27.3 g
	さばのてりやき	さとう コーン スターチ		さば みそ				しょうゆ みりん	脂質 25.8 g
	きりほしだいこんいために ぎゅうにゅう	さとう	あぶら	あぶらあげ とりにく		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん ごぼう	しょうゆ みりん にほし	食塩相当量 1.7 g
	ごはん	こめ							エネルギー 563 kcal
6日 (金)	ふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			しお まつちや	たんぱく質 21.4 g
	チンゲンサイのスープ	でんぷん さとう		ぎょにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	からスープ にほし しょうゆ しお こしょう さけ	脂質 18.2 g
	チキンカツ	パンこ こむぎこ	あげあぶら	とりにく				ちゅうのうソース しお こしょう	食塩相当量 2.1 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう	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	
9日 (月)	ゆでちゅうか	こむぎこ							エネルギー 554 kcal
	とうにゅうやさいスープ		ごまあぶら	ぶたにく とうにゅう だいす みそ		にんじん こまつな	にんにく しょうが メナム もやし ねぎ	しょうゆ さけ からスープ にほし しお こしょう	たんぱく質 26.5 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	えび たら		たまねぎ		しお	脂質 15.5 g
はくさいづけ ぎゅうにゅう				こんぶ ぎゅうにゅう	ほうれんそう	はくさい	しお こしょう	食塩相当量 3.5 g	
10日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー 681 kcal
	かきたまみそしる			とうふ たまご みそ		こまつな	たまねぎ	にほし	たんぱく質 28.6 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん さとう	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが んにく	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお	脂質 23.1 g
	ピーズサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	だいす		にんじん	きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
11日 (水)	やきにくとん	こめ さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうに く みそ		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 チャツネ	エネルギー 560 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	からスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 23.3 g
	いちご のむヨーグルト	さとう					いちご		脂質 12.5 g 食塩相当量 2.2 g
12日 (木)	せきばん	アルファかせきばん							エネルギー 618 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質 28.4 g
	ますのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	ます				しょうゆ みりん	脂質 22.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
13日 (金)	きゅうしょくさいしゅうび 給食最終日								エネルギー 728 kcal
	ごはん	こめ							
	ポークカレー	じゃがいも こめ さとう でんぷん	あぶら ココア	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルー ム にんにく しょうが	あかワイン チャツネ ケチャップ カレー しお す パンキンパウダー	たんぱく質 24.0 g
	ハムサラダ		あぶら	ハム			キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 25.7 g
いちごのおいしいケーキ ぎゅうにゅう	さとう こめこ	あぶら	とうにゅう だいす			いちご		食塩相当量 2.7 g	

※天候等の都合で、献立は変更する可能性があります。