

3がつのきゅうしょくもくひょう

今年度の給食も、残すところあとわずかとなりました。  
3月は何かとあわただしく、行事が多いですが、体調をくずさないように、バランスのとれた食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。



1ねんかんのしょくせいかつを  
ふりかえろう

1709 真砂小学校

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	えいようか
1 (金)	ひなちらし	エビ	やきのり	こめ さとう		にんじん むらさきキャベツ	だけのこ れんこん かんぴょう しいたけ きゅうり だいこん コーン	すしょうゆ しお みりん こんぶだし	I類材 - 611 kcal
	うしおじる	あさり とうふ かまぼこ				みつば	ながねぎ	こんぶだし みりん かつおだし しょうゆ しお	たんぱく質 25.8 g
	こまつなのごまこうじあえ	とりにく			ごま	にんじん こまつな	キャベツ	しおこうじ みりん	脂質 14.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.6 g
	ひしもち			もちこめ さとう		よもぎ		しお	
4 (月)	マーボーライス	ぶたにくにく とうふ みそ だいすミート		こめ かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にら にんじん	ながねぎ しんじょう しんじょうが にんにく	しょうゆ さけ オイスターソース しお がらすーぷ	I類材 - 565 kcal
	もやしちゅうかあえ			さとう		にんじん	もやし きゅうり	すしょうゆ てんじしお こしょう	たんぱく質 23.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
5 (火)	ちゅうかめん			こむぎこ				しお	I類材 - 587 kcal
	たんたんめんスープ	ぶたにく みそ		さんおんとう かたくりこ	ごま こめあぶら	にんじん チンゲンサイ	きくらげ ザーサイ エリンギ メンマ もやし ながねぎ しょうが にんにく	がらすーぷ しょうゆ しょうゆ ラー油 トウバンジャン	たんぱく質 26.3 g
	はるいろサラダ	たまご かまぼこ		さとう	こめあぶら ノンエックマヨネーズ	トウモロコシ にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン	す こしょう てんじしお	脂質 18.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.9 g
	かんそうブルー						ブルー		
6 (水)	★にしくのコシヒカリごはん			にしくのコシヒカリ					I類材 - 682 kcal
	けんちんじる	あつあげ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	だしパック しお みりん しょうゆ	たんぱく質 27.6 g
	チキンたれかつ	とりにく		こむぎこ さんおんとう	ごまあぶら			しょうゆ さけ みりん	脂質 23.5 g
	チーズいりおひたし	かつおぶし	チーズ			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ みりん	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7 (木)	《ちょしお まいかちゃんきゅうしょく》です		《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう						
	ごはん			こめ					I類材 - 587 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	しらす さけ しょうゆ みりん しお	たんぱく質 22.8 g
	てっかみそ	だいす みそ		さんおんとう	ごまあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 16.9 g
	あまなつづけ						キャベツ あまなつ	きゅうり てんじしお	食塩相当量 1.8 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8 (金)	ごはん			こめ					I類材 - 627 kcal
	かきたまじる	たまご とうふ	わかめ	かたくりこ		こまつな	えのきだけ ながねぎ	にぼしこ しお しょうゆ	たんぱく質 29.2 g
	イワシのみそに	イワシ みそ		さとう				しょうゆ みりん	脂質 20.3 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	ごま こめあぶら	にんじん いんげん	ごぼう	つきこん みりん しょうゆ ラー油	食塩相当量 2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 (月)	6年2組が外国語で学習した「カレー給食コンテスト」で選ばれたメニューです。お楽しみに！								
	もちチーズカレーライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ バター	こめ じゃがいも こめこのカレールウ かたくりこ しらすたまご	ごまあぶら	にんじん トマト	にんにく たまねぎ		I類材 - 694 kcal
	コールスロー	ローズハム			ごまあぶら		コーン きゅうり キャベツ	てんじしお こしょう す	たんぱく質 23.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g	

「★」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。  
西区農政商工課から補助していただき、11月～3月まで、月に数回西区のおいしいコシヒカリが登場します。

12 (火)	ごはん			こめ					I類糖 - 679 kcal	
	ごじる	あぶらあげ とうにゅう	みそ だいず	じゃがいも		こまつな	はくさい ながねぎ えのきだけ	だしパック しょうゆ	たんぱく質 28.7 g	
	サバのてりやき	サバ						しょうゆ みりん	脂質 27.2 g	
	きりほしだいこんのいために	さつまあげ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	きりほしだいこん しいたけ	つきこん しょうゆ みりん	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13 (水)	ごはん			こめ					I類糖 - 597 kcal	
	まさごぶりかけ	いりだいず	あおのり ちりめんじゃこ	さんおんとう	こめあぶら		ごぼう	みりん しょうゆ	たんぱく質 25.2 g	
	もやしのみそしる	あぶらあげ みそ				にんじん	もやし なめこ	にほしこ	脂質 17.6 g	
	ムースーロー	たまご ぶたにく		さとう かたくりこ	ごまあぶら	こまつな	きくらげ ながねぎ	しょうこうしゆ しお しょうゆ こしょう オイスターソース	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
ぶどうゼリー			さとう				ぶどう			
14 (木)	ごはん			こめ					I類糖 - 582 kcal	
	こまつなのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	だいこん	にほしこ	たんぱく質 20.4 g	
	はるまき	ぶたにく		こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん	キャベツ しいたけ	オイスターソース しお しょうゆ	脂質 19.1 g	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さんおんとう	ごまあぶら こめあぶら	にんじん	メンマ	つきこん しょうゆ さけ いちみつがらし	食塩相当量 1.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15 (金)	せきはん	あずき		もちこめ					I類糖 - 602 kcal	
	ごましお				ごま			しお	たんぱく質 22.9 g	
	おいわいすましじる	とりにく なると とうふ	わかめ				みつば	えのきだけ ながねぎ	だしパック しお しょうゆ みりん	脂質 19.4 g
	げんきサラダ	ロースハム かつおぶし	しおこんぶ	さとう	こめあぶら	トマト ブロッコリー	にんじん キャベツ きゅうり	コーン	こしょう しょうゆ てんしお	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
おいわいケーキ	たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ さとう	あぶら			いちこ			
一食あたりの平均		エネルギー たんぱく質	619 kcal 25.1 g	脂質 食塩相当量	19.9 g 2.2 g	カルシウム 鉄	358 mg 2.9 mg			

## 1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は →に進みましょう。

スタート

