

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<br>(曜)  | こんだて  | あかのしょくひん<br>からだをつくる           |                            | きいろのしょくひん<br>エネルギーのもと                       |                     | みどりのしょくひん<br>からだのちょうしをととのえる |  | ちょうみりょう<br>など                          | えいようか                    |
|-----------|---|-------------------------------|----------------------------|---|---------------------|-----------------------------|--|--|--------------------------|
|           |   |                               |                            |   |                     |                             |  |  |                          |
| 1<br>(金)  | ひなちらし                                       | エビ                            | やきのり                       | こめ さとう                                      |                     | にんじん<br>むらさきキャベツ            | だけのこ<br>れんこん<br>かんぴょう<br>しいたけ<br>きゅうり<br>だいこん<br>コーン       | すしょうゆ<br>しお<br>みりん<br>こんぶだし            | I類材 - 611 kcal           |
|           | うしおじる                                       | あさり とうふ<br>かまぼこ               |                            |   |                     | みつば                         | ながねぎ   | こんぶだし<br>みりん<br>かつおだし<br>しょうゆ<br>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<br>こまつな                | キャベツ   | しおこうじ<br>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<br>(月)  | マーボーライス                                     | ぶたにくにく<br>とうふ<br>みそ<br>だいずミート |                            | こめ<br>かたくりこ                                 | ごまあぶら<br>こめあぶら      | にら にんじん                     | ながねぎ<br>しんじょう<br>しんじょう<br>にんにく                             | しょうゆ<br>さけ<br>オイスターソース<br>しお<br>がらすー   | I類材 - 565 kcal           |
|           | もやしちゅうかあえ                                   |                               |                            | さとう   |                     | にんじん                        | もやし<br>きゅうり  | すしょうゆ<br>てんじしお<br>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<br>食塩相当量 2.1 g |
| 5<br>(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<br>みそ                    |                            | さんおんとう<br>かたくりこ                             | ごま<br>こめあぶら         | にんじん<br>チンゲンサイ              | きくらげ<br>ザーサイ<br>エリンギ<br>メンマ<br>もやし<br>ながねぎ<br>しょうが<br>にんにく | がらすー<br>しょうゆ<br>しょうゆ<br>ラー油<br>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<br>かまぼこ                   |                            | さとう   | こめあぶら<br>ノンエックマヨネーズ | トウモロコシ<br>にんじん<br>パセリ       | きゅうり<br>キャベツ<br>コーン  | す<br>こしょう<br>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<br>(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<br>だいこん<br>ながねぎ<br>しめじ                                 | だしパック<br>しお<br>みりん<br>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<br>さんおんとう                              | ごまあぶら               |                             |  | しょうゆ<br>さけ<br>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<br>にんじん                | キャベツ   | しょうゆ<br>みりん                            | 食塩相当量 2.5 g              |
|           | ぎゅうにゅう                                      |                               | ぎゅうにゅう                     |   |                     |                             |  |  |                          |
| 7<br>(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<br>さんおんとう                             |                     | にんじん                        | たまねぎ<br>しょうが<br>グリーンピース                                    | しらたき<br>さけ<br>しょうゆ<br>みりん<br>しお        | たんぱく質 22.8 g             |
|           | てっかみそ                                       | だいず<br>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<br>あまなつ   | きゅうり<br>てんじしお                          | 食塩相当量 1.8 g              |
| 8<br>(金)  | ごはん   |                               |                            | こめ  |                     |                             |  |  | I類材 - 627 kcal           |
|           | かきたまじる                                      | たまご<br>とうふ                    | わかめ                        | かたくりこ                                       |                     | こまつな                        | えのきだけ<br>ながねぎ  | にぼしこ<br>しお<br>しょうゆ                     | たんぱく質 29.2 g             |
|           | イワシのみそに                                     | イワシ<br>みそ                     |                            | さとう   |                     |                             |  | しょうゆ<br>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<br>さんおんとう                             | ごま<br>こめあぶら         | にんじん<br>いんげん                | ごぼう  | つきこん<br>みりん<br>しょうゆ<br>ラー油             | 食塩相当量 2.0 g              |
|           | ぎゅうにゅう                                      |                               | ぎゅうにゅう                     |   |                     |                             |  |  |                          |
| 11<br>(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<br>チーズ<br>バター       | こめ<br>じゃがいも<br>こめこのカレールウ<br>かたくりこ<br>しらたまもち | ごまあぶら               | にんじん<br>トマト                 | にんにく<br>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<br>きゅうり<br>キャベツ  | てんじしお<br>こしょう<br>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<br>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<br>(火) | ごはん           |                    |                    | こめ            |                 |               |                       |   | I類糖 - 679 kcal             |           |
|           | ごじる           | あぶらあげ<br>とうにゅう     | みそ<br>だいず          | じゃがいも         |                 | こまつな          | はくさい<br>ながねぎ<br>えのきだけ | だしパック<br>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<br>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<br>しいたけ      | つきこん<br>しょうゆ<br>みりん                       | 食塩相当量 2.0 g                |           |
|           | ぎゅうにゅう        |                    | ぎゅうにゅう             |               |                 |               |                       |   |                            |           |
| 13<br>(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<br>ちりめんじゃこ    | さんおんとう        | こめあぶら           |               | ごぼう                   | みりん<br>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<br>みそ        |                    |               |                 | にんじん          | もやし<br>なめこ            | にほしこ                                      | 脂質 17.6 g                  |           |
|           | ムースーロー        | たまご<br>ふたにく        |                    | さとう<br>かたくりこ  | ごまあぶら           | こまつな          | きくらげ<br>ながねぎ          | しょうこうしゆ<br>しお<br>しょうゆ<br>こしょう<br>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<br>(木) | ごはん           |                    |                    | こめ            |                 |               |                       |   | I類糖 - 582 kcal             |           |
|           | こまつなのみそしる     | とうふ<br>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          | ふたにく               |                    | こむぎこ<br>かたくりこ | ごまあぶら<br>こめあぶら  | にんじん          | キャベツ<br>しいたけ          | オイスターソース<br>しお<br>しょうゆ                    | 脂質 19.1 g                  |           |
|           | くきわかめのきんぴら    | ふたにく               | くきわかめ              | さんおんとう        | ごまあぶら<br>こめあぶら  | にんじん          | メンマ                   | つきこん<br>しょうゆ<br>さけ<br>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<br>(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<br>なると<br>とうふ | わかめ                |               |                 |               | みつば                   | えのきだけ<br>ながねぎ                             | だしパック<br>しお<br>しょうゆ<br>みりん | 脂質 19.4 g |
|           | げんきサラダ        | ロースハム<br>かつおぶし     | しおこんぶ              | さとう           | こめあぶら           | トマト<br>ブロッコリー | にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり  | コーン<br>こしょう<br>しょうゆ<br>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<br>なまクリーム   | こむぎこ<br>さとう        | あぶら           |                 |               | いちこ                   |   |                            |           |
| 一食あたりの平均  |               | エネルギー<br>たんぱく質     | 619 kcal<br>25.1 g | 脂質<br>食塩相当量   | 19.9 g<br>2.2 g | カルシウム<br>鉄    | 358 mg<br>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

