

# 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。みなさん、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も給食の役割でもあります。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



東曽野木小学校

| 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              | 栄養価   |          |
|----------------|----------------------------------------|------------------------------------|---------|-----------------------|------------|-----------------------------|----------------------|----------------------------|-------|----------|
|                |                                        |                                    |         |                       |            |                             |                      |                            |       |          |
| 3<br>日<br>(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                         | えのきたけ 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   |
|                | ちぐさやき                                  | たまご                                |         | でんぶん 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 ほうれんそう                 | 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<br>こなあめ      |            |                             | りんご かんてん             |                            |       |          |
|                | ぎゅうにゅう                                 |                                    | ぎゅうにゅう  |                       |            |                             |                      |                            |       |          |
| 4<br>日<br>(火)  | ごはん                                    |                                    |         | こめ                    |            |                             |                      |                            | エネルギー | 667 kcal |
|                | とうなのみそしる                               | なまあげ みそ                            |         |                       |            | とうな                         | だいこん ねぎ              | にぼしこ                       | たんぱく質 | 26.7 g   |
|                | にこみハンバーグ                               | とりにく ぶたにく                          |         | でんぶん さとう              | あぶら        |                             | たまねぎ しょうが にんにく       | しょうゆ さけ ケチャップ 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<br>日<br>(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 しょうゆ チョップ     | 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         | からスープ しょうゆ しお こしょう         | たんぱく質 | 23.1 g   |
|                | リクエストミルク                               | こなんごまつ祭りのたのしみちゅうせけいひんのお楽しみ抽選の景品です！ |         |                       |            |                             |                      | しお                         | 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<br>日<br>(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 えのきたけ ねぎ        | にぼしこ                       | 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<br>でんぶん      |            |                             |                      | 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 ごぼう         | しょうゆ みりん にぼし               | 食塩相当量 | 1.7 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                 |                                    | ぎゅうにゅう  |                       |            |                             |                      |                            |       |          |
| 7<br>日<br>(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               | からスープ にぼし 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                               | ヨーグルト   | でんぶん                  | あげあぶら      |                             |                      | しょうゆ さけ カレー 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<br>日<br>(月) | ゆでちゅうか                                 |                                    |         | ゆでちゅうか                |            |                             |                      |                            | 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 からスープ にぼしこ 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     |                       |            | ほうれんそう                      | 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<br>日<br>(火) | せきはん                                   | ごましおがつかます                          |         | 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             | にぼしこ                       | たんぱく質 | 28.9 g   |
|                | ますのたつたあげ                               | ます                                 |         | でんぶん                  | 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    |
|                | いちご                                    |                                    |         |                       |            |                             | いちご                  |                            |       |          |
|                | ぎゅうにゅう                                 |                                    | ぎゅうにゅう  |                       |            |                             |                      |                            |       |          |
| 12<br>日<br>(水) | きゅうしょくにんき 給食の人気メニュー！カレーライスとおいしいデザートです！ |                                    |         |                       |            |                             |                      |                            | エネルギー | 687 kcal |
|                | むぎごはん                                  |                                    |         | こめ むぎ                 |            |                             |                      |                            |       |          |
|                | 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 チョップ ケチャップ     | 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   |
|                | そつぎょうおいしいデザート                          | とうにゅう                              |         | さとう でんぶん              | あぶら        |                             | いちご レモン              | しお ゼラチン                    | 食塩相当量 | 2.3 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                 |                                    | ぎゅうにゅう  |                       |            |                             |                      |                            |       |          |