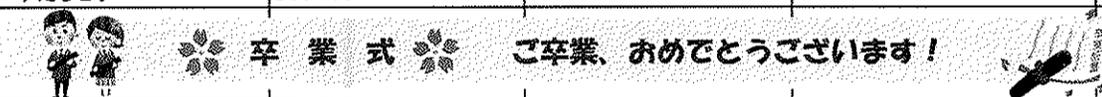


スクールランチ

3月 よていこんだて 川下小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal g
			あかいろの食品 (体をつくるものになる)	きいろの食品 (エネルギーのもとになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるものになる)	その他の食品	
1	金	開校記念献立					
		岩国れんこんカレーライス		こめ	にんにく しょうが りんご トマト	カレーコ	豆・豆製品
		(ごはん 岩国れんこんカレー)	ぶたにく こなチーズ しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん れんこん グリンピース	あかワイン しょうゆ ウスターソース	海藻類
		こまつなサラダ	まぐろツナ	あぶら さとう	こまつな もやし キャベツ レモンかじゅう	しお こしょう しょうゆ す	675. 23.2
4	月	ぎゅうにゅう こうはくだいふく	ぎゅうにゅう	こうはくだいふく			
		ひなまつり献立					
		てまきずし(すめし てまきのり)	のり	こめ		すしず	野菜類
		たまごやき ウィナー ツナサラダ)	たまごやき ウィナー まぐろツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり		いも類
5	火	はんぺんとなのはなのすましじる	はんぺん とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん なのはな	かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	664. 27.0	
		ぎゅうにゅう ひなあられ	ぎゅうにゅう	ひなあられ			
		ごはん		こめ			
		にくどうふ	ぎゅうにゅう にくどうふ	こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	しょうゆ しお さけ	小魚類
6	水	はなっこりーのおひたし	かつおぶし	ごま さとう	はなっこりー もやし	しょうゆ	魚介類
		ぎゅうにゅう いちご(2ヶ)	ぎゅうにゅう		いちご		599. 24.7
		小ピザパン(たまご使用)		ピザパン			
		シーフードのホワイトスパゲティ	えび いか ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル バター なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう	しお こしょう しょうゆ	いも類
7	木	コールスローサラダ	チキンハム	ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブオイル	キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう	種実類
		ぎゅうにゅう きよみオレンジ	ぎゅうにゅう		きよみオレンジ		635. 26.0
		ごはん		こめ			
		さばのみそに	さばのみそに				果物
8	金	はちはいじる	とうふ あぶらあげ	さといも こんにやく ふ	だいこん はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ	こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	緑黄色野菜
		ぎゅうにゅう いちごだいふく	ぎゅうにゅう	いちごだいふく			684. 25.8
		こくとうパン		こくとう パン			
		さけのクリームに	さけ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら シチュールウ	かぶ たまねぎ こまつな にんじん	こしょう	種実類
11	月	ミモザサラダ	ハム たまご	さとう あぶら	ほうれんそう キャベツ	しお こしょう す	きのこ類
		ぎゅうにゅう プリン(たまご不使用)	ぎゅうにゅう	プリン			670. 26.8
		ごはん		こめ			
		さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう	さわらのさいきょうやき さつまあげ	こんにやく ごま あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん	果物
12	火	かきたまじる	とうふ たまご	じゃがいも でんぶん	たまねぎ えのきたけ こまつな	こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	海藻類
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607. 27.9
		ごはん		こめ			
		ちくわの2しよくあげ	ちくわ あおのり	てんぷらこ あぶら		カレーコ	緑黄色野菜
13	水	はるキャベツととうにゅうのみそじる	ベーコン なまあげ とうにゅう むぎみそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ	にぼしだし	種実類
		ぎゅうにゅう こさかなアーモンド	ぎゅうにゅう にぼし	アーモンド さとう			693. 25.8
		コッペパン いちご&マーガリン		パン いちご&マーガリン			
		てづくりにくだんごのスープ	ふたミンチ とりミンチ ひじき とうふ なまあげ	でんぶん	たまねぎ はくさい みずな	しお こしょう しょうゆ	いも類
14	木	カラフルソテー	しらすぼし	あぶら	にんじん こまつな とうもろこし	しお こしょう	きのこ類
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				574. 26.1
		うめちりごはん(すくなめ)	しらすぼし	こめ ごま	うめ あおじそ		
		にくうどん	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ	うどん さとう あぶら	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	豆・豆製品
15	金	なのはなのごまあえ		ごま さとう	なのはな もやし とうもろこし	しょうゆ	いも類
		ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう	りんご			581. 21.6
		6年生卒業お祝いリザーブ給食 事前に選んだいちご、みかん、りんごのジュレがデザートです!					
		クロワッサン(たまご使用)		クロワッサン			小魚類
18	月	さけのチーズフライ ブロッコリーサラダ	さけのチーズフライ まぐろツナ	あぶら さとう	ブロッコリー キャベツ	す しお こしょう しょうゆ	果物
		おいしいABCスープ	かまぼこ	マカロニ じゃがいも	はくさい たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ しお こしょう チキンスープ	746. 26.5
		ぎゅうにゅう リザーブジュレ	ぎゅうにゅう	リザーブジュレ			
		ハヤシライス			グリンピース トマトジュース		
19	火	(ごはん ハヤシシチュー)	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん	ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン	魚介類
		岩国れんこんのサラダ	チキンハム	ノンエッグマヨネーズ ごま	れんこん きゅうり	しょうゆ	海藻類
		ぎゅうにゅう すだちゼリー	ぎゅうにゅう	すだちゼリー			672. 20.5
		卒業式  ご卒業、おめでとうございます!					
21	木	ツナそぼろどんぶり	まぐろツナ たまご	こめ さとう あぶら	えだまめ しょうが	さけ しょうゆ	種実類
		(ごはん ツナそぼろ)					
		さといものみそじる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	さといも	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	にぼしだし	乳・乳製品
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				579. 25.5
22	金	キャラメルパン		パン ミルメーク(キャラメル)			
		コーンポタージュスープ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも バター コーンクリームルウ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	チキンスープ こしょう	きのこ類
		こまつなのソテー	しらすぼし	あぶら	こまつな キャベツ	しお こしょう	豆・豆製品
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592. 22.6
25	月	ちゅうかどんぶり			きぬさや ほししいたけ しょうが		
		(ごはん ちゅうかどんのあん)	ぶたにく えび いか	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな	チキンスープ しょうゆ しお こしょう	乳・乳製品
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ	しょうゆ す すしず	種実類
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				608. 26.3

今月の給食目標

1年間の食生活をふいかえろ!

- 手洗い・給食準備・食事のマナー・後片付けなどができた。
- 給食時間内に食べられるようになった。

※都合により献立を変更することがあります。