

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

今月の給食目標

※都合により献立を変更することがあります。

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。