



# 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 (体をつくるもとになる)	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とになる)	その他の食品	
1	火	ごはん にくじゃが たくあんあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん たくあん キャベツ こまつな	さけ しょうゆ しょうゆ しお	果物 魚介類 602, 22.3
2	水	セルフホットドッグ(せわりパン あらびきポークウインナー ゆでやさい) わかめスープ	ぎゅうにゅう ポークウインナー ベーコン とうふ わかめ	パン さとう じゃがいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	しお ケチャップ ウスターソース チキンスープ しょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 海藻類 632, 24.7
3	木	ちらしずし さばのごまころもやき すましじる ひなまつり献立	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ たまご さばのごまころもやき とうふ うおソーマン	ごはん さとう ひなあられ	にんじん ごぼう ほししいたけ なのはな えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	す しお しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ うずくしょうゆ しお	いも類 肉類 647, 31.9
4	金	とんこつラーメン さけのチーズフライ グリーンサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なた さけチーズフライ	ちゅうかめん あぶら あぶら さとう はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん もやし ねぎ フロッコリー きゅうり キャベツ	パイタンスープ しお こしょう す うずくしょうゆ しお こしょう	海藻類 きのこ類 592, 27.9
7	月	ごはん にくどうふ れんこんのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ロースハム	ごはん こんにやく あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ れんこん きゅうり	しょうゆ しお さけ しょうゆ	魚介類 果物 646, 26.3
8	火	ごはん たまごやき ほうれんそうのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう たまごやき しらすぼし かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう さといも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	種実類 海藻類 588, 25.6
9	水	こくとうパン いちご カレーポテト はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール とうふ	パン くるざとう じゃがいも あぶら	いちご たまねぎ えだまめ はくさい にんじん こまつな	しお こしょう カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	たまご 野菜 583, 23.1
10	木	ごはん なっとうみそ やさいのうまに	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あかみそ とりにく なまあげ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ みりん さけ しお	果物 青菜 677, 27.9
11	金	クロワッサン チキンチキンれんこん ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	クロワッサン でんぶん あぶら さとう ABCマカロニ	れんこん えだまめ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ほうれんそう	しょうゆ みりん チキンスープ しょうゆ しお こしょう	海藻類 豆・豆製品 638, 27.6
14	月	ごはん しゅうまい もやしのちゅうかあえ タイビーエン	ぎゅうにゅう しゅうまい	ごはん ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	もやし こまつな にんじん にんじん キャベツ しろねぎ にんにく しょうが	しょうゆ す しお さけ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	魚介類 きのこ類 602, 20.0
15	火	ゆかりごはん こうはくたいふく メバルのたつたあげ なのはなのあえもの とうふじる	ぎゅうにゅう メバルのたつたあげ かつおぶし とうふ なた	ごはん こうはくたいふく あぶら さとう	ゆかり なのはな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ うずくしょうゆ しお	種実類 緑黄色野菜 697, 27.0
16	水	パン ポークビーンズ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく しろはなまめ チーズ ツナ ひじき	パン じゃがいも さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり だいこん	ケチャップ ウスターソース トマトピューレ コンソメ しょうゆ しょうゆ す しお	きのこ類 魚介類 600, 27.7
17	木	チキンカレーライス (ごはん チキンカレーシチュー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく しろはなまめ	ごはん じゃがいも あぶら あんにくふうカットデザート	にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん グリンピース パインかん ももかん みかんかん	カレーこ しお こしょう あかワイン ケチャップ カレーパウダー ウスターソース トマトピューレ しょうゆ	海藻類 たまご 666, 21.1
18	金	<b>卒業式</b>					
22	火	ごはん いわしのかんろに はなっこりーのごまあえ けんちょう	ぎゅうにゅう いわしのかんろに とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん ごま さとう こんにやく あぶら さとう	はなっこりー もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ さけ	果物 緑黄色野菜 663, 28.4
23	水	パン チョコパテ タラとマカロニのクリームに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう タラ ぎゅうにゅう ツナ	パン チョコパテ マカロニ あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう	しろワイン チキンスープ シチュールー こしょう す しょうゆ しお こしょう	海藻類 豆・豆製品 609, 25.9
24	木	そぼろごはん (ごはん ツナそぼろ) とんじる オレンジ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ぶたにく とうふ むぎみそ	ごはん さとう あぶら さつまいも こんにやく	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ	しょうゆ さけ しお にぼしだし	乳・乳製品 種実類 607, 25.4

### 今月の給食目標



## 1年間の食生活をふいかえろう!

- 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。