



# 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月	ごはん さわらのてりやき そくせきつけ とりだんごのみぞれわん	ぎゅうにゅう さわらのてりやき しそひじき とりだんご とうふ	ごはん でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん はくさい みずな えのきたけ ゆず しょうが だいこん	こんぶだし かつおだし しょうゆ うすぢょうゆ しお	緑黄色野菜 果物 624, 29.1
2火	パン ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく しろはなまめ チキンハム	パン じゃがいも 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 パセリ ごぼう キャベツ きゅうり	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ しょうゆ	海藻類 青菜 627, 25.6
3水	わかめごはん ひなあられ くじらのたつたあげ なのはなのおひたし とうふじる <b>ひなまつり献立</b>	ぎゅうにゅう わかめ くじらのたつたあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん ひなあられ あぶら さとう	なのはな もやし にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ うすぢょうゆ しお	いも類 果物 636, 30.0
4木	ごはん はっほうさい ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし チンゲンサイ ほうれんそう にんじん だいこん	しょうゆ さけ ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ しょうゆ す	魚介類 乳・乳製品 627, 22.5
5金	セルフホットドッグ(せわりパン ウインナーのケチャップに ゆでやさい) チーズミルクスープ ミルクメーカーコーヒー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ しろはなまめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも ミルクメーカーコーヒー	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	しお ケチャップ ウスターソース チキンスープ コンソメ こしょう	海藻類 種実類 712, 26.3
8月	ごはん すきやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ ツナ	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	はくさい ごぼう たまねぎ しろねぎ もやし だいこん こまつな	しょうゆ さけ しょうゆ	たまご 緑黄色野菜 616, 21.9
9火	パン いわしのアングリーズ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン フランクフルト	パン でんぷん あぶら さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	ウスターソース チキンスープ しょうゆ しお こしょう	野菜 果物 621, 29.0
10水	ごはん おやこに れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご ぎゅうにく	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ れんこん にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ しお しょうゆ みりん	豆・豆製品 魚介類 660, 24.1
11木	キムタクごはん さんまのかんろに とうふとキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さんまのかんろに とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん さとう ごまあぶら	はくさいキムチ たくあん たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ	しょうゆ さけ みりん にほしだし	いも類 海藻類 620, 24.7
12金	クロワッサン チキンカツ ブロッコリーのゆかりあえ ABCスープ <b>6年生 卒業給食</b>	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン	クロワッサン あぶら ABCマカロニ じゃがいも	ブロッコリー ゆかり たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	しょうゆ チキンスープ うすぢょうゆ しお こしょう	果物 野菜 691, 26.3
15月	ごはん さばのみそに うめがつおあえ はっばいじる	ぎゅうにゅう さばのみそに かつおぶし あぶらあげ とうふ	ごはん こんにやく ふ	キャベツ きゅうり ねりうめ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	いも類 種実類 617, 23.9
16火	うどん ちくわのいそべあげ じゃがいもとベーコンのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ちくわのいそべあげ ベーコン	うどん あぶら じゃがいも バター はちみつレモンゼリー	はくさい にんじん ねぎ えだまめ	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお しお こしょう	野菜 魚介類 685, 24.8
17水	たまきずし(すめし てまきのり たまごやき ツナサラダ) すましじる おいわいデザート <b>卒業お祝い 献立</b>	ぎゅうにゅう のり たまごやき ツナ とうふ なた	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ おいわいデザート(いちご)	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	す しお かつおだし こんぶだし しょうゆ うすぢょうゆ しお	種実類 果物 699, 26.1
18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 あぶら じゃがいも	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 おうとうかん みかんかん オレンジジュース	カレーウ ウスターソース トマトピューレ ケチャップ カレーこ しお こしょう あかワイン しょうゆ	魚介類 海藻類 718, 21.1
19金	<b>卒業式</b>					
22月	ごはん とうふのくずに やさいのいそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	ごはん あぶら さとう でんぷん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが はくさい こまつな	しょうゆ うすぢょうゆ ウスターソース ちゅうかだし しお さけ しょうゆ	いも類 小魚類 600, 23.6
23火	パン オレンジ さけとはくさいのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう さけ だいたい ぎゅうにゅう ひじき ロースハム チーズ	パン さつまいも あぶら バター はくりきこ あぶら さとう	オレンジ たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう だいこん きゅうり	しろワイン チキンスープ しお こしょう す しお しょうゆ	種実類 たまご 648, 27.2
24水	ごはん かんこくふうにくじゃが こまつなのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし	やきにくのたれ さけ しょうゆ す しょうゆ	魚介類 果物 648, 22.3
25木	とりそぼろどん (ごはん とりそぼろ) あいしようじる	ぎゅうにゅう ツナ たまご だいたい ベーコン とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう さつまいも	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん にほしだし	海藻類 種実類 630, 23.4

※都合により献立を変更することがあります。

## 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。