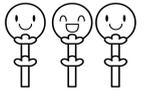


3月給食献立予定表

平成30年度 福島市立森合小学校



日 (曜)	こんだて		からだをつくるもの		からだの調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		ご家庭で	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)/塩分(g)
	主食	牛乳 おかず	おもに たんぱく質	おもに 無機質	おもに カロテン	おもに ビタミンC	おもに 炭水化物	おもに 脂肪	補って ほしい食品	
1 (金)	ちらしずし	ひなまつり献立 ○ ぶりのてりやき あさりのすましじる いそあえ・ひなあられ	きんしたまご ぶり・とうふ なると あさり	ぎゅうにゅう のり	みつば ほうれん草 にんじん	れんこん・かんぴょう えのき キャベツ・もやし	ごはん ひなあられ ふ・春雨	ごま	るい いも類	630 26.3 17.1/2.7
4 (月)	ごはん	カミカミこんだて ○ かみかみじゃこサラダ チキンカレー くだもの	とり肉	ぎゅうにゅう しらす くわわかめ	にんじん	だいこん・きゅうり えだ豆・コーン 玉ねぎ くだもの	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごま油 米油	りよくおうむかい 緑黄色野菜 たまご	608 19.2 15.1/2.1
5 (火)	むぎごはん	○ なつとう じゃがいものみそじる いりどり	なつとう・油あげ とり肉 しみどうふ・ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	長ねぎ・れんこん ごぼう・たけのこ しいたけ	むぎごはん じゃがいも さとう	米油	たんしょやさい 淡色野菜	582 23.2 14.4/2.1
6 (水)	ごはん	○ ぶたキムチいため なまワタンスープ ミニトマト(2こ)	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にら・ミニトマト チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ・もやし・くだもの はくさい・たけのこ しいたけ・長ねぎ	ごはん さとう・ワタンス でんぶ	米油 ごま油 ごま	まめい 豆類 かいそうい 海藻類	589 19.3 19.0/1.9
7 (木)	きれめいりパン	○ しろみ魚フライ コンソメスープ レモンサラダ・タルタルソース	ホキ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	玉ねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり コーン	サラダパン さとう	米油 タルタルソース	りよくおうむかい 緑黄色野菜 るい いも類	629 22.3 24.8/2.6
8 (金)	ごはん	○ きりぼしだいこんサラダ おやこに くだもの	ツナ とり肉 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん キャベツ・くだもの しいたけ・玉ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま 米油	まめい 豆類	569 20.2 14.3/1.8
11 (月)	ごはん	○ ほっけしおやき とんじる ごまあえ	ほっけ・ぶた肉 とうふ ちくわ・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん・長ねぎ ごぼう・キャベツ もやし	ごはん こんにやく 里いも	ごま油 ごま	くだもの いも類	577 24.2 18.3/2.4
12 (火)	ソフトめん	○ きんぴらづつみハンバーグ 肉うどんかけじる くわわかめサラダ	とり肉 油あげ	ぎゅうにゅう くわわかめ 青のり	にんじん こまつな	長ねぎ・ごぼう しめじ・しいたけ だいこん・コーン	ソフトめん こむぎこ	米油 ごま	りよくおうむかい 緑黄色野菜	594 26.2 16.0/3.0
13 (水)	ごはん	○ とんかつ・バックソース なめこじる かぶれなのおひたし	ぶた肉 とうふ・ささかま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぶれな	なめこ・だいこん 長ねぎ・もやし キャベツ	ごはん ごま	米油 ごま	くだもの	523 21.8 11.0/2.3
14 (木)	コッペパン	○ ごまねーずサラダ じゃがいものコンソメに くだもの・りんごジャム	ハム ぶた肉 ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ はくさい・くだもの	コッペパン りんごジャム じゃがいも	ごま マヨネーズ 米油	こさかな 小魚 りよくおうむかい 緑黄色野菜	600 22.7 18.3/2.7
15 (金)	むぎごはん	○ ホイコーロー ちゅうかたまごスープ くだもの	ぶた肉 とり肉・とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ・たけのこ 玉ねぎ・くだもの	むぎごはん さとう でんぶ	米油 ごま油	かいそう 海藻	609 20.9 203/1.8
18 (月)	ごはん	○ わかめのピリからあえ ぶたすきやき くだもの	ぶた肉 やきどうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり・はくさい キャベツ・ごぼう えのき・しいたけ・くだもの	ごはん こんにやく さとう	ごま ごま油 ラー油・米油	まめい 豆類	581 20.7 18.7/1.8
19 (火)	ごはん	卒業お祝い献立 ○ とりのあまみそやき こづゆ・おひたし おいわいいちごゼリー	とり肉 ほたて なると・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん せり ほうれん草	たけのこ・しいたけ きくらげ キャベツ・もやし	ごはん いちごゼリー 里いも・ふ こんにやく	ごま	たんしょやさい 淡色野菜 かいそう 海藻	594 23.3 15.4/2.3

※都合により、献立内容が変わる場合があります。

3月の平均栄養価(基準は3・4年生の値です)

今月のめあて	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	脂質(g)	塩分(g)
◎一年間のはんせいをしよう ・はくいとぼうしをきれいにたたんでしまうことができたか たしかめよう	591	22.3	72.1	17.2	2.3
	目標値	650	21~32	14~22	2

全校欠食のおしらせ
・20日(水) 3学期修了式のため(5年生のみお弁当)



6年生のみなさん、卒業おめでとうござ
います！ 中学生になっても、森合小
学校の給食をわすれないでくださいね。

