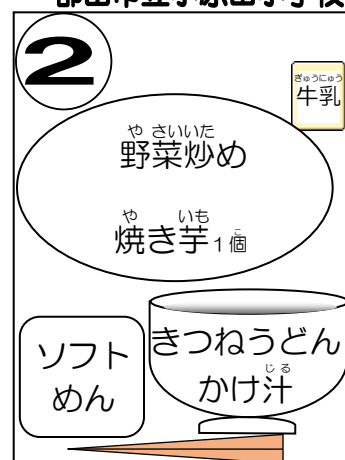




9

びーあん ☆B案 (11:55～給食)

きゅうしょく 牛乳

コーンサラダ

とりにく や 鶏肉のマスタード焼き 1個

しょく 食パン

ワンタン スープ

いちごジャム

16

きゅうにゅう 牛乳

もやしのラー油あえ

ミニ肉まん

ちゅうか 中華 めん

みそタンメン

かけ汁

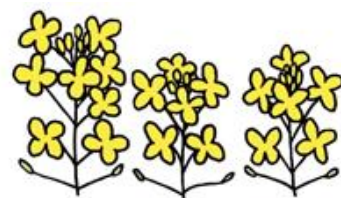
23

そつぎょうしき
卒業式

きゅうしょく
給食はありません

A cartoon illustration of a doctor and two children. The doctor, on the left, is wearing a white lab coat, a white cap, and a white face mask. He has a stethoscope around his neck and is pointing upwards with his right hand. A young boy in a green shirt is standing in front of him, smiling and pointing upwards with both hands. To the right, a young girl with brown hair in pigtails, wearing a white lab coat over a red shirt, is smiling. She has a speech bubble above her head that says 'I'm a doctor!'. A young boy in a yellow shirt is standing in front of her, smiling and clapping his hands.

自分の食事のとり方など、1年間をふりかえってみましょう。



平成30年

3月分献立予定表

郡山市立小原田小学校
H30.2.28

日にち 曜日	献立名	赤の仲間・ おもに血や肉や骨になる	緑の仲間・ おもに体の調子を整える	黄の仲間・ おもに熱や力の元になる	その他 調味料	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	(早めの桃の献立) ひなまつりすし 牛乳 焼き豚の香味あえ しめじのすまし汁 ひなまつりゼリー	鶏肉 たまご 牛乳 豆腐 かつお節 焼き豚 豆乳	かんぴょう しいたけ にんじん ひらたけ みつば キャベツ もやし ねぎ しょうが 桃果汁 りんご果汁	米 さとう 白玉ふ 油 ごま はちみつ	酢 塩 酒 しょうゆ みりん	606 kcal 23.3 g 15.4 g 2.2 g
2 金	きつねうどん 牛乳 焼き芋 野菜炒め	油揚げ 鶏肉 牛乳 豚肉	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし しょうが	こむぎこ さつまいも 油	さば節 いわし節 酒 鰹節 むろ節 宗田鰹節 昆布 塩 シロ 醤油 ヨヨウ	661 kcal 24.2 g 14.8 g 2.4 g
5 月	(B案11:55～給食) 麦ごはん 鰹手作りふりかけ 牛乳 笹蒲とキャベツのごまみそあえ 南蛮汁 いちご	牛乳 かつお節 昆布 笹かまぼこ みそ 鶏肉 生揚げ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん いちご	米 麦 ごま さとう ごま かたくりこ	酢 みりん 醤油 酒 一味唐辛子 こんぶ かつおぶし	613 kcal 25.7 g 17.1 g 2.0 g
6 火	(B案11:55～給食) パンプキンパン 牛乳 すいとん キャベツサラダ ヨーグルト	脱脂粉乳 牛乳 油揚げ 豚肉 みそ ポンレスハム ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし 玉葱 みかん	小麦粉 ショートニング さとう かたくりこ じゃがいも 三温糖 マヨネーズ(エッグフリー)	パン酵母 塩 かつおぶし こんぶ 酢 こしょう	648 kcal 24.1 g 19.4 g 2.2 g
7 水	(B案11:55～給食) 麦ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 小魚の佃煮 ほうれん草ともやしのお浸し	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ	玉葱 にんじん ほうれんそう もやし	米 麦 じゃがいも さとう 油 三温糖	酒 しょうゆ みりん	674 kcal 27.1 g 18.8 g 2.4 g
8 木	(B案11:55～給食) きび菜めし 牛乳 豆みそ 野菜のごまあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 大豆 みそ 豆腐	大根菜 キャベツ ほうれんそう もやし にんじん こまつな	米 麦 きび かたくりこ 油 さとう ごま じゃがいも	酒 みりん しょうゆ かつおぶし こんぶ	615 kcal 22.3 g 17.4 g 2.2 g
9 金	(B案11:55～給食) 食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のマスタート`焼き コーンサラダ ワンタンスープ	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉	いちご キャベツ とうもろこし ほうれんそう たけのこ もやし 人参 ねぎ しょうが パセリ	小麦粉 ショートニング さとう マヨネーズ(エッグフリー) 油 三温糖 じゃがいも ワンタン	パン酵母 塩 酒 酢 醤油 マスタート` ヨヨウ 鰹節 スープストック	606 kcal 27.4 g 19.3 g 2.4 g
12 月	麦ごはん 牛乳 納豆 刻み昆布の煮物 油麴のみそ汁 いちご	牛乳 納豆 刻み昆布 さつま揚げ みそ	にんじん ごぼう こまつな いちご	米 麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 油麴	みりん 酒 醤油 いわし煮干し	638 kcal 27.4 g 16.0 g 1.8 g
13 火	黒糖パン 牛乳 クラムチャウダー チキンと野菜のサラダ パイ	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 あさり	にんじん 玉葱 ほうれんそう キャベツ とうもろこし パイ	小麦粉 ショートニング さとう 黒砂糖 かたくりこ じゃがいも バター 油	パン酵母 塩 シロ ベシヤメルソース 酢 こしょう	665 kcal 29.2 g 20.4 g 2.4 g
14 水	カレーライス 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ	鶏肉 大豆 豚肉 牛乳 ボンレスハム	玉葱 にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ	米 麦 じゃがいも 油 さとう	カレールウ 酢 塩 こしょう	681 kcal 22.8 g 21.5 g 2.4 g
15 木	チキンライス 牛乳 オムレツ 大豆と野菜のスープ	鶏肉 牛乳 たまご 大豆 ショルダーベーコン	マッシュルーム 人参 トマト グリーンピース キャベツ パセリ 玉葱	米 油 じゃがいも	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ こんぶ かつおぶし	623 kcal 23.4 g 16.7 g 2.4 g
16 金	みそタンメン 牛乳 ミニ肉まん もやしのラー油あえ	鶏肉 みそ 白花生 白いんげん豆 牛乳 豚肉	キャベツ もやし ねぎ いら にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	こむぎこ かたくりこ ごま油 油 さとう ラード パン粉	みそラーメンスープ 酒 かつおぶし こんぶ しょうゆ ラー油 イースト	627 kcal 26.6 g 13.9 g 2.4 g
19 月	(卒業お祝い献立) (食育の日献立) 赤飯 手作りごま塩 牛乳 豆腐の野菜ソースかけ おかか入りお浸し えのき茸のすまし汁 いちご	あずき 牛乳 大豆 かつお節 豆腐 花なると 鶏肉 おから	トマト 玉葱 にんにく 生姜 人参 ほうれんそう キャベツ えのきたけ ひらたけ みつば いちご	米 もち米 ごま 水あめ 米粉	塩 しょうゆ みりん こんぶ かつおぶし	606 kcal 21.7 g 15.4 g 2.4 g
20 火	100%米粉パン 牛乳 ミートボールのトマトシチュー グリーンサラダ デザート	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 生クリーム 大豆	にんじん 玉葱 トマト ブロッコリー キャベツ パセリ いちご トマト	米粉 さとう ショートニング かたくりこ じゃがいも 油	グルテン パン酵母 塩 酒 ヨヨウ 醤油 ソウメ リース コブ トマトケチャップ シロ	605 kcal 28.4 g 19.8 g 2.3 g

◆◆◆◆◆ 3月21日(水) 春分の日 (学校は休みです) ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ 3月22日(木) 修了式 お弁当の日(給食はありません) ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ 3月23日(金) 卒業式 (給食はありません) ◆◆◆◆◆

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンD当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム (食塩相当量)
3月の平均栄養摂取量	633kcal	25.3g	25.0%	368 mg	105 mg	3.0 mg	3.2 mg	197 μgFE	0.62 mg	0.60 mg	31 mg	5.5 g	2.3g
小原田小の食事摂取基準 (低中学学年の平均)	627kcal	24.0g	学校給食による 摂取1杯分-全体の 25~30%	350 mg	87 mg	3.0 mg	2.0 mg	173 μgFE	0.40 mg	0.43 mg	22 mg	5.0 g	2.3g未満

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。
☆病原性大腸菌O-157食中毒予防のため牛肉は使用していません。また、BSE予防のため牛エキス混入食品も使用していません。
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。