

令和3年度 3月学校給食献立予定表

はつげ
はいぜんず
西膳図

あかからたつく (赤) 体を作るもとになる食品
みどりからだちよろし (緑) 体の調子を整える食品
き (黄) エネルギーのもとになる食品

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
--------------	-----------	--------	--------

【今月の食育目標】

1年間の食生活を振り返ろう

食事のマナーを守って食べることができましたか。苦手な食べ物を少しでも多く食べられるようになったでしょうか。給食や家での食事を振り返り、反省をしましょう。

月	火	水	木	金
2月	1 パンサンスー むぎごはん ジャージャン豆腐	2 ナムル ピピンパサンドのぐ (肉炒め) せわれいそ コッペパン じゃがいものカレー	3 ひなまつり ののはなのサラダ ちらしずし ひなあられ すましじる	4 フルーツクリーム あえ だいちとトマトのスープ
	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム たまご みそ しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり マッシュルーム こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら さとう いりごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース マッシュルーム コッペパン さとう ごまあぶら すりごま あぶら じゃがいも アイス	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり ツナ とうふ とりにく かんぴょう にんじん しいたけ れんこん もやし ののはな キャベツ ねぎ ほうれんそう こめ さとう ごまあぶら ひなあられ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく だいす たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト みかん もも パイナップル パナナ しょうパン なまクリーム マカロニ パター さとう
	642 26.3 23.7 2.5	697 30.3 24.0 3.2	564 23.1 16.6 2.8	648 20.2 22.2 2.4
7	8 かにかまサラダ プルコギ むぎごはん キムチゲ スープ	9 だいこんとツナの サラダ しよくパン ハヤシシチュー	10 ごもくきんぴら ぶたにくの しょうがやき むぎごはん れいどうパン なめこじる	11 ごまつなと コーンのソテー とりの ごまてりやき くらざとう コッペパン にくだんご スープ
	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ にんにく もやし ねぎ ごまつな りんご はくさいキムチ えのき にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ こめ むぎ あぶら さとう いりごま でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ツナ にんにく たまねぎ にんじん しめじ だいこん グリンピース キャベツ しよくパン パター オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ みそ にんにく しょうが ごぼう にんじん なめこ ねぎ はくさい パイナップル こめ むぎ いりごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく パーコン わかめ にくだんご ごまつな キャベツ とうもろこし ねぎ にんじん たけのこ くらざとうコッペパン ごま さとう あぶら バター
	645 27.4 24.6 2.0	682 22.6 23.9 2.3	664 25.5 22.7 2.5	626 27.8 21.0 3.9

☆ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

ウラに続きます→

→続きます

3月

月	火	水	木	金
14 あおなの たまごチーズあえ とりのからあげ (1つ) むぎごはん はちみつ レモンゼリー みそしる	15 ひじきのいりに あかうおの はるかづけ むぎごはん とんじる	16 くきわかめの サラダ ナン オレンジ カレー	17 6年3組 リクエスト カミカミ ごぼうサラダ ぶたキムチ ごはん バナナ アイス かきたま じる	18 かぶのこうみそ け もちいりしのか ソフト めん きつねうどん のしる
ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ あぶらあげ みそ しょうが ごまつな ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう あかうお とりにく だいす ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく さけかす	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし プロックロー えだまめ ナン じゃがいも あぶら パター いりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ ねぎ にんじん はくさいキムチ ごぼう きゅうり ほうれんそう たまねぎ こめ ごまあぶら いりごま マヨネーズ でんぷん アイス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり かぶ にんにく しょうが ソフトめん もち ごまあぶら さとう
764 26.7 27.8 2.9	593 28.1 18.1 2.1	594 23.5 24.1 3.7	703 23.6 30.8 2.9	645 27.4 17.7 3.9
21 しんげん ひ 春分の日	22 ちゅうかサラダ えびフライ こんだて (パックソース) わかめ おいおい クレープ とうふの みそしる	23 そつぎょうしき 卒業式	24 はるやす 春休み	25 はるやす 春休み
	ぎゅうにゅう えび たまご ちゅうかクラゲ とりにく とうふ みそ わかめ きゅうり キャベツ だいこん ごまつな ねぎ こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう いりごま クレープ			
	612 21.8 19.7 2.8			

◎給食の時間に振り返ってみましょう!

- ①手洗い・うがいをしっかりした。
- ②協力して給食の準備をした。
- ③箸や食器を正しく持って食べた。
- ④生産者や料理を作ってくれた人へ感謝して食べた。
- ⑤好き嫌いをせずに食べた。

