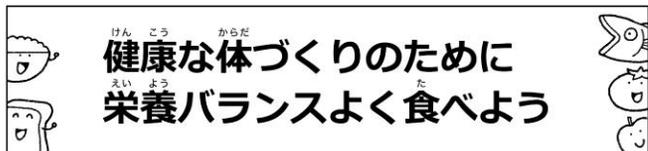


3月 給食献立予定表

★今月の目標【 自分の食生活を振り返ろう！ 】

行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目	あか		みどり		き		調味料	栄養価		
				主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品			小	中	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		March	小麦、卵、牛乳、大豆、魚介、そば、落花生、カニ	魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維) ビタミンD(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質	醤油 塩 昆布だし			
	3月	ごもくたきこみごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご おさかなだんごとやさいのすまじる ひなあられ		とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ えだまめ れんこん しいたけ	こめ さとう		醤油 塩 昆布だし	586 23.9 28.0 28.0 313	712 27.6 25.9 329	
	4月	あげパン 【うきしま中のみ】ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ はるさめサラダ			たまご ぎゅうにゅう	脱脂粉乳		パン さとう こむぎこ さとう	なたねあぶら マーガリン	塩	620 24.6 37.6 286	733 27.8 38.6 296	
	5月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ ひじきのにも はくさいのみそしる						こめ さとう でんぶん		醤油 みりん 塩	609 24.4 29.3 412	720 28.3 27.9 453	
	6月	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース だいこんサラダ ぬまづまっちゃんパン			ぶたにく とりにく レバー	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめあぶら	トマトケチャップ デミグラスソース 鶏ガラスープ 塩 黒こしょう ナツメグ ローリエ		603 27.0 26.4 281	740 32.5 24.1 295	
	7月	あしたか小6年3組 Sさんが考えた献立です。 2学期に家庭科の授業で栄養バランスのよい給食を考えてくれました★											
	7月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース たまごとコーンのちゅうかスープ ヨーグルト			ぶたにく	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ コーン	じゃがいも さとう こめあぶら じゃがいもでんぶん	こめ こめあぶら ごまあぶら	酒 醤油 塩 中華スープ テンメンジャン オイスターソース 塩 黒こしょう 豆板醤	633 29.5 24.5 383	761 33.9 22.7 395	
	10月	あしたか小6年1組 Mさんが考えた献立です。 2学期に家庭科の授業で栄養バランスのよい給食を考えてくれました★											
	10月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ えだまめとコーンのいためもの ベーコンとやさいのスープ			とりにく		しょうが にんにく えだまめ コーン キャベツ	じゃがいもでんぶん なたねあぶら こめあぶら	こめ なたねあぶら こめあぶら	醤油 酒 洋風だし 塩 白こしょう	613 22.2 32.2 275	716 25.8 31.4 282	
	11月	あしたか小6年2組 Oさんが考えた献立です。 2学期に家庭科の授業で栄養バランスのよい給食を考えてくれました★											
	11月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ きのここまつなのいためもの とうふとあぶらあげのみそしる くだもの(いよかん)			ぶたにく とりにく		たまねぎ さとう	じゃがいも でんぶん さとう	こめ こめあぶら	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 チキンブイヨン オイスターソース 醤油 塩 白こしょう こんごうぶしだし(かつお・いわし・さば)	588 21.9 436	725 26.6 27.7 517	
	12月	ふるさと給食											
	12月	ごはん ぎゅうにゅう くろはんべんおちゃフライ いそかあえ つゆだくにじゃが			くろはんべん(さば・いわし・たら)		こまつな はくさい たまねぎ こんにやく	こむぎこ パンこ なたねあぶら のり	こめ なたねあぶら	醤油 酒 醤油 みりん 昆布だし	621 23.1 26.4 296	733 27.2 25.4 310	
	13月	卒業お祝いメニュー											
	13月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ おいわいイチゴゼリー			ぶたにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こめあぶら さとう	こめ こめあぶら ごまあぶら	カレールー 中濃ソース 赤ワイン 白こしょう ローリエ ナツメグ 鶏ガラスープ カレー粉 ターメリック 醤油 塩	628 19.3 26.9 316	720 21.5 26.0 325	
	14月	卒業おめでとう											
	14月	ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(ぶたにくのいためもの) (いりたまご) (ナムル) ワンタンスープ			ぶたにく みそ	にんにく	さとう ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら さとう こむぎこ	こめ ごまあぶら あぶら ごまあぶら	酒 醤油 みりん 豆板醤 昆布だし 塩 醤油 醤油 米酢 塩 チンタン 中華スープ 醤油 酒 塩 白こしょう	706 30.9 24.2 277		

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

