

3月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゆう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)	
				ち	う	からだちようし	ととの	ちから	ねつ	たんぱくしつ(g)	しじつ(g)
2月			きなこあげパン ぎゅうにゆう ポークビーンズ イタリアンサラダ	きなこ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゆう だいず	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん こまつな	パン あぶら	さとう じゃがいも	703 27.8 25.3 2.6	
3火			【ひなまつりこんだて】 ごもちらすし ぎゅうにゆう さわらねぎみそづけ からしあえ とうふいりすましじる ひなまつりゼリー	えび いか とり さわら	あぶらあげ たまご ぎゅうにゆう とうふ	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう えだまめ キャベツ	こめ こんにやく あぶら	むぎ さとう ゼリー	678 30.6 18.6 2.3	
4水			むぎいりごはん ぎゅうにゆう ユーリンチー おひたし きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゆう ぶたにく	とり とうふ	しょうが ねぎ キャベツ だいこん	にんにく こまつな にんじん さやいんげん	こめ こむぎ あぶら	むぎ でんぶん さとう	665 24.8 22.9 1.6	
5木			【めあてのこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゆう いわしのうめしょうゆにこんにやくきんぴら ごまみそ	ぎゅうにゆう ちくわ みそ	いわし	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ しめじ	こめ こんにやく さとう	むぎ あぶら ごま	613 26.1 16.1 2.2	
6金			かいせんあんかけやきそば ぎゅうにゆう ナムル レモンカスターダルト	ぎゅうにゆう いか	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン もやし	ちゅうかめん でんぶん タルト	ごまあぶら あぶら ごま	643 26.2 19.7 2.7	
9月			こめこパン ぎゅうにゆう にしきスペシャルグラタン サラダ やさいたっぷりスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゆう ベーコン	えび チーズ	マッシュルーム セロリ トマト にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ ニンニク	こめこパン じゃがいも	マカロニ あぶら	653 26.2 26.2 2.4	
10火			とりそぼろどん ぎゅうにゆう いなかじる	とり とうふ みそ	ぎゅうにゆう	たまねぎ ごぼう	にんじん	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう こんにやく	640 24.8 19 1.9	
11水			おやこどん ぎゅうにゆう まろやかみそ あまなつ	とり ぎゅうにゆう みそ	たまご なまあげ とうにゆう	たまねぎ たけのこ だいこん こまつな	にんじん えだまめ ごぼう あまなつ	こめ さとう	むぎ こんにやく	644 27.9 17.8 2.1	
12木			【すきらいこんだてーさかなー】 むぎいりごはん ぎゅうにゆう きびなごのかりかりフライ からしあえ ぶたにくとやさいのうまに	ぎゅうにゆう ぶたにく	きびなごフライ	もやし こまつな たまねぎ しいたけ	にんじん はくさい ごぼう しょうが	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも	662 23.3 19.8 1.4	
13金			むぎいりごはん ぎゅうにゆう とりにくのみそチーズ やさいのにんにくしょうゆあえ はくさいのみそ アイス	ぎゅうにゆう みそ アイス	とり チーズ	パセリ キャベツ にんにく こまつな	もやし にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ	むぎ	761 31.1 26.2 2.1	
16月			【みやっこランチマトー】 チーズハンバーガー サラダ ぎゅうにゆう(ミルク) ようふうたまごスープ	チーズ ベーコン ぎゅうにゆう	たまご	にんじん たまねぎ こまつな	ブロッコリー セロリ	パンズパン じゃがいも	さとう でんぶん	640 24.4 24 2.8	
17火			【にしきしょうがっこうでにんきのデザート きゅうしょくいんかいアンケートより】 むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゆう わふうサラダ フルーツポンチ	とり ぎゅうにゆう	チーズ	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	にんじん もやし みかん もも	こめ あぶら さとう パイン	むぎ じゃがいも ゼリー	714 20.1 17.2 1.9	
18水			【そつぎょうおいわいこんだて】 せきはん(ごましお) ぎゅうにゆう ローストンカツ いそべあえ すましじる おいわいクレープ	ささげ ロースとんかつ なまあげ	ぎゅうにゆう なると	ほうれんそう もやし にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ こんにやく	あぶら クレープ	612 20.1 19.2 2	
19木			そつぎょうしき 卒業式								
20金			しゅんぶん ひ 春分の日								
23月			あさやきコッパパン はちみつジャム ぎゅうにゆう ふっくらオムレツ ブロッコリーのサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゆう ぶたにく	オムレツ	キャベツ ブロッコリー	にんじん えだまめ	パン じゃがいも さとう	あぶら	696 26.4 22.1 2.4	
24火			むぎいりごはん ぎゅうにゆう ハヤシライス フレンチサラダ プリン	ぎゅうにゆう バター	ぶたにく ぎゅうにゆう	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ あぶら プリン	むぎ こむぎ	715 23.1 21.7 2.3	

こんげつめあ
今月の目当て

ねんかんはんせい
1年間の反省をしよう!



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	669	25.5	21	2.2
中学年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5~32.5	14.4~21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】
錦小で2月25日に給食用食材である「精白米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。