



基準

日曜	学校園	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	基準 たんぱく質30g 脂質25g 塩分2.5g
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
2月		ごはん 牛乳	鶏肉・卵 みそ	牛乳	ほうれん草 小松菜・小ねぎ	生姜 白菜・しめじ・ぜんまい・菊・たもぎ茸・舞茸 みかん	米・麦 砂糖	サラダ油		864 34.4 20.7 2.5
3火		<b>3年生のリクエストメニュー</b>	(きなこ) 豚肉・ソーゼツ	(お茶) 牛乳	にんじん・いんげん	玉ねぎ・大根・セロリ	パン・砂糖・(キャラメル)	米油 (コメ)	3年のみ 選択 コンソメ ワイン	874 33.1 28.2 2.7
4水			豚肉	乳飲料		キムチ (白菜)・たくあん (大根)	米 砂糖	ごま油		879 30.4 33.4 3.7
5木		五穀ごはん 牛乳 焼き魚 (タラの照り焼き) からしあえ 五目きんぴら	タラ	牛乳			米・雑穀 砂糖			780 31.9 18.0 3.3
6金		<b>3年生のリクエストメニュー</b>	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	白菜 大根・ごぼう・こんにゃく	パン じゃがいも・でんぷん	バター 米油	ケチャップ・ソース 3年生だけのデザート	880 39.9 28.9 3.4
9月			鶏肉	乳製品 わかめ 牛乳			米・麦 片栗粉	ごま 米油	卒業祝い 特別デザート	982 3.7 33.8 3.6
10火		<b>卒業式</b>	3年生のみなさん、卒業おめでとう!							
11水		タイスチースパン 牛乳 浪江やきそば さくさく 桃ゼリー	豚肉 焼き豆腐・ちくわ	チーズ 牛乳 いりこ			パン 中華麺		ソース (鯉節)	788 33.3 26.2 3.9
12木		麦入りごはん 牛乳 焼き魚 (金目鯛の米麹焼き) キムチあえ 八宝菜	鮭	牛乳			米・麦		米麹 キムチの	836 32.6 23.4 2.4
13金		ごはん タコライス風包まないトマト餃 牛乳 中華風スープ ヨーグルト	豚肉	牛乳	トマト・にら	キャベツ・しいたけ・レタス・にんにく・生姜	米	ごま油	オスターソース	790 31.2 21.1 2.8
16月		麦入りごはん 牛乳 フルコギ風炒めもの キムチチジミ わかめスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん・ピーマン にら	玉ねぎ・豆もやし・しいたけ・にんにく・生姜 白菜	米	サラダ油・ごま ごま油	豆板醤 鶏ガラスープ	883 31.6 25.0 3.8
17火		菜飯 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め にらたま汁 いちご	鶏肉・大豆・みそ 卵・豆腐・みそ	牛乳	にんじん・いんげん にら	たけのこ・しいたけ 玉ねぎ・まいたけ	米・麦 でん粉	米油	(鯉節)	900 39.2 30.2 3.5
18水		アップルロールパン 牛乳 かんぴょうグラタン はくさいとあさりのスープ いよかんゼリー	鶏肉 あさり	牛乳・チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん・小ねぎ	かんぴょう・玉ねぎ・エリンギ・ゴツ 白菜・もやし・ねぎ	パン 小麦粉	バター		803 30.0 25.0 3.7
19木		ごはん 牛乳 ピカディーショ (肉と野菜の香味炒め) アンサンブルエッグ ひよこ豆のサラダ 手作りブラウニー	牛肉 ガムコソ豆	牛乳	トマト・にんじん・ピーマン ブロッコリー・パアホ	玉ねぎ・セロリ・にんにく カリフラワー・にんにく	米	じゃがいも オリーブ油・ごま油 チョコ・ココア・アーモンド	加工肉類	902 30.5 24.2 1.8
23月		麦入りごはん 牛乳 鶏肉の山賊焼き 塩昆布あえごま油風味 げんちゃん汁 いちごクレープ	鶏肉	牛乳		生姜・にんにく キャベツ・きゅうり	米・麦 でん粉	米油 ごま・ごま油		847 31.4 28.7 2.5
24火		<b>修了式</b>	1・2年生のみなさん、修了おめでとう!							

都合により献立を変更する場合があります。

今月のミネラル平均 カルシウム : 424mg 鉄分 : 4.6mg

3月はリクエストメニューや麺料理が多いため、塩分が高めになってしまいます。野菜や果物のカリウムが塩分をする効果がありますので、ご家庭でもいつも以上に意識して摂取できると思います。



朝ごはんを食べていましたか?



ごちそうさまでした

感謝の気持ちを持っています



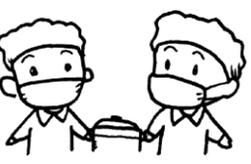
朝・昼・夜の3食を食べていますか?



なるべく偏食を減らせるようにチャレンジしていますか?



よくかんで食べていますか?



当番の仕事は責任をもってやっていますか?



家事を手伝っていますか?

