

3月

献立予定表

陽光小学校
 都合により献立を変更する
 場合があります。

日付	行事	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う									
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る					
3 (月)	ひな祭り給食	ごもくちらしずし すましじる		サワラネギみそやき からしあえ ひなまつりゼリー	674 30.8 18.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ はんぺん かつおぶし	とりにく サワラ とうふ とうにゅう	たまご ほうれんそう キャベツ	ねぎ	だけのこ にんじん ごぼう しょうが	しいたけ かんぴょう えだまめ	こめ こんにゃく サラダあぶら	おぎ さとう
4 (火)	トマト給食 2-1 ランチルーム	おぎいりごはん トマトマーボーとうふ		あげぎょうざ やさいのちゅうかあえ	690 24.4 23.8	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とうふ	トマト たまねぎ にんにく	しょうが きゅうり	だけのこ にんじん もやし にら	ねぎ キャベツ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	おぎ でんぶん ざらめ
5 (水)		おぎいりごはん ポークカレー		こんにゃくサラダ (おろしドレッシング)	630 21.3 15.6	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン			こめ サラダあぶら サラダこんにゃく	おぎ じゃがいも
6 (木)	2-2 ランチ ルーム	セルフチーズ ハンバーガー		ようふうたまごスープ	635 29.1 25.1	ぎゅうにゅう とりにく たまご	チーズ ベーコン	レタス にんじん	たまねぎ セロリー			パン じゃがいも	さとう でんぶん
7 (金)	6年生 が考えた 給食	おぎいりごはん モロのたつたあげ		いそべあえ とんじる セノビーゼリー	698 29.6 18.9	ぎゅうにゅう みそ とうふ	モロ ぶたにく かつおぶし	しょうが キャベツ だいこん	ほうれんそう にんじん ごぼう もやし	こまつな		こめ でんぶん さといも さとう	おぎ サラダあぶら こんにゃく
10 (月)	6年生 セレクト 給食	こめこパン ミネストローネ		しろみざかなのマヨネーズやき ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	609 30.9 22.2	ぎゅうにゅう ベーコン	ホキ だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ	マッシュルーム セロリー ブロッコリー	もやし		パン マヨネーズ マカロニ	パンこ じゃがいも
11 (火)		おぎいりごはん あげざかなと だいこんのもの		あつやきたまご パンサンスウ	671 28.1 17.9	ぎゅうにゅう モロ	たまご	キャベツ もやし えだまめ	にんじん だいこん			こめ はるさめ ごまあぶら サラダあぶら	おぎ さとう でんぶん こんにゃく
12 (水)		おぎいりごはん みそじる		とりにくのかりんあげ ナムル	686 25.2 23.0	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	とりにく わかめ	しょうが もやし たまねぎ	ほうれんそう にんじん			こめ でんぶん さとう ごまあぶら	おぎ サラダあぶら ごま じゃがいも
13 (木)	1-1 ランチ ルーム	セルフやきそばパン		やさいスープ	644 26.1 18.5	ぎゅうにゅう イカ なると	ぶたにく エビ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし のり こまつな			パン やきそばめん	サラダあぶら
14 (金)	1-2 ランチ ルーム	おぎいりごはん ひじきとだいずの いりに		ぶたにくのしょうがやき チョレギふうサラダ	618 29.2 17.0	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ	ぶたにく だいず あぶらあげ	しょうが キャベツ もみのり	ほうれんそう にんじん			こめ サラダあぶら こんにゃく	おぎ ざらめ
17 (月)	卒業祝い 給食 B日課	せきはん おいおいすましじる		ヒレカツ ごまあえ おいおいクレープ	698 26.9 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう	ささげ ちくわ かつおぶし	こまつな にんじん	キャベツ いちご			こめ ごましお すりごま こおぎこ	パンこ サラダあぶら さとう
18 (火)		そつぎょうしき											
19 (水)		ミルクパン フラウンシチュー		ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング)	651 29.8 21.5	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー	にんじん トマト コーン			パン こおぎこ じゃがいも	さとう サラダあぶら
20 (木)		しゅんぶんのひ											
21 (金)		ごこくごはん ごまみそじる		サンマのみぞれに おひたし	622 23.0 20.1	ぎゅうにゅう かつおぶし	サンマ みそ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ			こめ ごま	ごこく ねりごま
24 (月)	B日課	おぎいりごはん とうふいり かきたまじる		フルコギふういためもの わかめふりかけ	626 27.4 17.5	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ぶたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし こまつな			こめ ごま ごまあぶら	おぎ さとう でんぶん

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー655kcal、タンパク質27.3g、脂質19.9g

3/10 (月) は特別なセレクト給食を実施します (6年生) 楽しみにしていてくださいね

