

3月きゅうしよくこんだて



小
給食回数
14回

B
地区

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2 えねるぎー626Kcal たんぱく質21.9g ししつ12.1g</p> <p>フルーツ杏仁風ファン すずのり酢和え</p> <p>いつもよりすくすくなめ</p> <p>しょうごはん にく肉うどん</p>	<p>3 582Kcal 28.0g 14.2g</p> <p>キャベツの昆布和え</p> <p>ひなあられ えびフリッター</p> <p>ちらしずし すまし汁</p>	<p>4 707Kcal 23.0g 29.4g</p> <p>食育タイム</p> <p>ぼんま元氣サラダ</p> <p>メロンパン スパゲティクリーミーソース</p>	<p>5 677Kcal 26.1g 16.1g</p> <p>食育タイム</p> <p>野菜ジュース 野菜の五目煮</p> <p>ごはん こまつな小松菜のみそ汁</p>	<p>6 672Kcal 24.2g 23.9g</p> <p>三色ナムル ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん わかめスープ</p>
<p>きいろのなかま:こめ めん あぶら さとう あかのなかま:ぎゅうにくのりたまご みどりのなかま:ねぎ こまつな もやし</p>	<p>こめ ふ こむぎこ あぶら さとう ちくわ あぶらあげ しらす えび こんぶ ごぼう いんげん キャベツ しいたけ</p>	<p>パン スパゲティ こむぎこ パター さとう あぶら ベーコン チーズ ハム こんぶ かつおぶし きゅうりにんじん コーン たまねぎ しめじ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう あぶら とりくに あつあげ みそ あぶらあげ こんにやく いんげん こまつな たまねぎ</p>	<p>こめ でんぶん はちみつ ごま あぶら とりくに わかめ ぎゅうにく たまねぎ もやし にんじん きゅうり</p>
<p>9 634Kcal 24.7g 20.2g</p> <p>食育タイム</p> <p>せん線キャベツ やぶこ焼き肉</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>10 569Kcal 22.7g 19.4g</p> <p>いんげんステーキ ししゃもフライ</p> <p>キムチごはん もずく汁</p>	<p>11 610Kcal 22.2g 24.3g</p> <p>食育タイム</p> <p>セレクト給食</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>あげパン ピーンズスープ</p>	<p>12 638Kcal 20.6g 21.2g</p> <p>にんじんと もやしのソテー</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>ごはん チンゲン菜のスープ</p>	<p>13 668Kcal 23.1g 21.6g</p> <p>ワインゼリー</p> <p>ばんさんすう 搾三絲</p> <p>むぎ麦ごはん マーボー豆腐</p>
<p>こめ ごま でんぶん さとう あぶら ぎゅうにく みそ たまご ぎゅうにく たまねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ</p>	<p>こめ むぎごま あぶら さとう あぶら ぶたにく ししゃも とうふ もずく ぎゅうにく にんじん コーン たまねぎ いんげん キムチ</p>	<p>パン こむぎこ あぶら さとう きなこ ハム ベーコン ミルク ぎゅうにく ブロッコリー コーン いんげん たまねぎ</p>	<p>こめ ごま さとう あぶら ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにく たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん</p>	<p>こめ むぎでんぶん ごま あぶら はるさめ とうふ ぶたにく みそ ハム たまご きゅうりにんじん たまねぎ しいたけ</p>
<p>16 649Kcal 27.3g 23.2g</p> <p>食育タイム</p> <p>野菜の炒め物 鶏肉のから揚げ</p> <p>むぎ麦ごはん 具だくさんすまし汁</p>	<p>17 699Kcal 20.8g 19.1g</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>かけてたべる</p> <p>むぎ麦ごはん カレーライス</p>	<p>18 ぞつぎょうしき 卒業式</p>	<p>19 610Kcal 28.5g 18.0g</p> <p>そくせきつ即席漬 あかざかな赤魚のみそマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん ごもくる五目汁</p>	<p>20 しゅんぶんひ 春分の日</p>
<p>こめ もちごめ ごま でんぶん こむぎこ あぶら あずき とりくに わかめ ぎゅうにく キャベツ コーン ねぎ にんじん えのき</p>	<p>こめ むぎじゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう ぎゅうにく なまクリーム ヨーグルト にんじん たまねぎ みかん パイン もも</p>	<p>こめ ノンエッグマヨ でんぶん あかざかな みそ ぶたにく たまご チンゲンサイ たけのこ きゅうり キャベツ</p>		
<p>23 579Kcal 22.2g 14.7g</p> <p>食育タイム</p> <p>野菜のゆかり和え</p> <p>かけてたべる</p> <p>むぎ麦ごはん 南蛮揚げ丼</p>	<p>こめ むぎでんぶん さとう あぶらあげ とりくに ちくわ たまご ぎゅうにく ねぎ きゅうりにんじん たまねぎ キャベツ</p>			

★リクエスト給食★

3月は、6年生のみなさんが「もう一度食べたい!」と思ってリクエストした給食を取り入れています。

リクエストされた献立には★マークをつけていますので、楽しみにしてくださいね!!

第1位



あげパン

第2位



ヤンニョムチキン

第3位



鶏肉のから揚げ

第4位



カレーライス

第5位



フルーツヨーグルト

1年間の給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食時間をふりかえりましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備や後片付けができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> ひとりぶんの量を正しく配膳することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> たのしく会食をすることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった。</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物をしることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた。</p>
---	--	--	---	---	--