

3月こんだてひょう



◎3月の給食目標: 給食を楽しくいただきます! 給食回数15回 H30年度 高崎市立北小学校

ひょうび	こんだて	きいろ ねつやちからのもと になる	あか ちやくになる	みどり からだのちようしをととのえる		I類 - たんぱく質 食塩相当量	
				色のこいやさい	色のうすいやさい		
1金	ちらしずし ひな祭り献立	さんまのおかか きりぼしだいこんにつけ さくらもち	ごはん、さとう、ごま、あぶら、さくらもち	とりにく、あぶらあげ、さつまいも、さんま、かつおかこうひん	さやいんげん、にんじん	ほししいたけ、きりぼしだいこん	767 kcal 31.6 g 2.6 g
4月	こめっこぱん	マーシャルピーンズ にこみたかさきうどん こまつな・ごま・ツナサラダ みかんヨーグルト	こめっこぱん、うどん、さとう、ごま、ごまあぶら、マーシャルピーンズ	とりにく、あぶらあげ、かつおかこうひん、まぐろ、みかんヨーグルト	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	ねぎ、ほししいたけ、もやし	737 kcal 27.5 g 3.4 g
5火	むぎごはん	ポークハヤシ アーモンドサラダ クリーミーフルーツ	むぎごはん、じゃがいも、さとう、あうら、バター、アーモンド	ぶたにく、クリーム、クリームチーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、パイナップル、みかん、もも、バナナ	738 kcal 21.8 g 1.7 g
6水	もぎココアあげぱん	ワンドンスーフ わかめサラダ	ツイストコッペパン、ワンドン、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	きなこ、ぶたにく、わかめ、しらす	にんじん、にら	しょうが、もやし、たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	636 kcal 24.0 g 3.2 g
7木	こぎつねごはん	さわにわん しらたまあずき	むぎごはん、さとう、しらたまだんご、あぶら、ごま	とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、かつおかこうひん、あずき	にんじん、みつば	しょうが、たけのこ、ごぼう、ほししいたけ	647 kcal 25.8 g 2.4 g
8金	ごはん	とりのてりやき ぐたくさんじる キャベツのおかかあえ ほんかん	ごはん、じゃがいも、あぶら	とりにく、ちくわ、ぶたにく、とうふ、かつおかこうひん	にんじん	しょうが、だいこん、ごぼう、こうんにやく、ほししいたけ、キャベツ、もやし、ポンカン	641 kcal 31.7 g 2.5 g
11月	むぎごはん	えびかつ チキンカレー フルーツポンチ	むぎごはん、じゃがいも、あぶら、バター	とりにく、チーズ、ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、パイナップル、もも、バナナ、アセロラ、ナタデココ	951 kcal 27.3 g 2.8 g
12火	まるぱん	ハンバーグのデミグラスソースがけ チーズポテト ABCマカロニスーフ	ツイストコッペパン、じゃがいも、マカロニ、あぶら	チーズ、ベーコン	にんじん、パセリ	たまねぎ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし	539 kcal 22.4 g 3.2 g
13水	きたしょうピザ	にくだんごスープ チキンサラダ	ナン、さとう、オリーブゆ、ごまあぶら	ベーコン、サラダチキン、チーズ、ミートボール	あかピーマン、ピーマン、にんじん、こまつな	たまねぎ、きピーマン、マッシュルーム、もやし、はくさい、キャベツ、きゅうり、しょうが	631 kcal 29.2 g 4.2 g
14木	ごはん	さわらのうめてりやき こんさいのさっぱり ごまあえ	ごはん、さとう、あぶら、ごま	さわら、とりにく、みそ	にんじん、こまつな	うめ、だいこん、こんにやく、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし	608 kcal 28.6 g 2.8 g
15金	ごはん	ぶたにくとごぼうのシャキシャキごはん ごじる オレンジ	ごはん、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、だいず、いんげんまめ、とりにく、とうふ、かつおかこうひん	にんじん	にんにく、しょうが、ごぼう、たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ、たまねぎ、オレンジ	607 kcal 26.3 g 2.6 g
18月	むぎごはん	ビビンバ とうふとわかめのスープ いちご	むぎごはん、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、おから、とりにく、とうふ、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	きりぼしだいこん、もやし、ねぎ、いちご	575 kcal 21.9 g 2.7 g
19火	チョコチップぱん	パペロンチーノ まめまめミネストローネ	スパゲッティ、じゃがいも、マカロニ、オリーブゆ、バター	ベーコン、だいず、ひよこまめ、チーズ	あかピーマン、にんじん、トマト、とうがらし	たまねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ、きピーマン、セロリ	720 kcal 23.1 g 3.8 g
20水	せきはん 卒業祝い献立	ごましお さけのしおやき なめこじる アーモンドあえ	せきはん、さとう、アーモンド、ケーキ、ごま	さけ、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおかこうひん	チンゲンサイ	なめこ、だいこん、ねぎ、もやし、キャベツ	614 kcal 32.6 g 2.4 g
25月	アーモンドぱん	にくだんごとトマトのスーフ コーンもやしサラダ	コッペパン、こむぎこ、さとう、じゃがいも、バター、アーモンド、あぶら、ざつこく	たまご	にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ、にんにく、とうもろこし、もやし、きゅうり	676 kcal 21.8 g 3.4 g

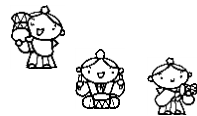
*献立内容は食材等の都合により、変更になることがあります。
*こんにやくいもは、名前のとおり「いも類」ですが、こんにやくに加工されると食物繊維たっぷりの「緑の仲間」に変身します!

今月の平均

	今月の平均	基準値
エネルギー	672	650 kcal
タンパク質	26.4	24 g
塩分相当量	2.9	25 g



今月の行事食



今月の学校行事予定
 ・22日(金):卒業式 給食おし
 ・26日(火):修了式 給食おし

- ・1日(金)実施:「ひなまつり献立」... 3月3日はももの節句です。桜もちを提供します。
- ・20日(水)実施:「卒業祝い献立」... 6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。小学校生活最後の給食をお赤飯でお祝いします。

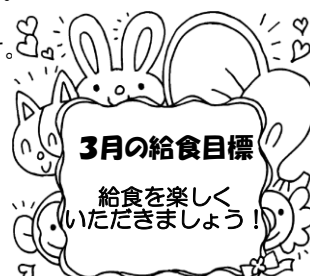
今月の旬の食材

はるか、ねぎ、だいこん、キャベツ etc...

6年生リクエストメニュー



6年生のリクエストメニューは「**太文字**」になっています。



3月の給食目標

給食を楽しく
いただきます!

今月の地場産食材

ねぎ、チンゲンサイ、まいたけ、はくさい、だいず、なめこ、こめ(ゆめまつり) etc...