

2019年

# 3月献立予定表(1)

北部小学校 給食回数 15 回







この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

22日 卒業式(給食なし)

26日 修了式(給食なし)

太字は**リクエスト献立**です。

	主食 パン・ごはん	のみ もの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつやカになる	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちょうしをとのえる	エネルギー	ひとことメッセージ ★お家の人とよんでね	
							タンパク質		
							食塩相当量		
<b>1</b> <b>金</b>	カレーライス (チキン)		パイン入り アーモンドサラダ	むぎごはん あぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース りんご きゅうり パイン	626 20.6 2.4	アーモンドサラダ(パイン入り)は <b>102・201・302・501</b> のリクエストです。	
<b>4</b> <b>月</b>	ちらしずし		すましじる ごまあえ	ごはん さとう あぶら ふ ごま	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ のり とりにく なた とうふ みそ	にんじん かきな みつば チンゲンサイ	599 24.7 2.6	3月3日は、ひな祭り。女の子の健やかな成長と幸せへの願いがこめられています。	
<b>5</b> <b>火</b>	ロールパン		はるやさいとかいそうの スパゲティ イタリアンスープ	パン スパゲティ さとう パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ たまご チーズ ベーコン	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	611 26.8 2.9	春キャベツを使った春らしいスパゲティです。海藻も入りすこし和を感じるスパゲティです。
<b>6</b> <b>水</b>	チキンピラフ		コーンスープ ツナサラダ	ごはん バター あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース にんにく コーン キャベツ きゅうり	591 21.4 2.7	コーンスープは <b>102・502</b> のリクエストです。
<b>7</b> <b>木</b>	アーモンド あげパン		ワントンスープ てっこつサラダ	パン さとう あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	にんじん いら チンゲンサイ	ねぎ もやし きりぼしだいこん	648 21.9 2.4	揚げパンは <b>102・202・301・601</b> 、ワントンスープは <b>201・202・301・402</b> のリクエストです。
<b>8</b> <b>金</b>	かしわごはん		みそじる やさいの ごまマヨネーズあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま マヨネーズ(たまごなし)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	にんじん いんげん	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しらたき	607 23.5 2.0	「かしわ」は、茶色い鶏のこと。柏(かしわ)の紅葉の色が「茶色」だということから「かしわ」と呼ばれるようになったと言われています。

★こんにゃくは、こんにゃくいもから加工(かこう)されると緑(みどり)の仲間(なかま)になります。

2019年

# 3月献立予定表(2)

北部小学校

日	主食 パン・ごはん	のみ もの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつや力になる	あかのなかま ちやにくなる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる		エネルギー タンパク質 食塩相当量	ひとことメッセージ ★お家の人とよんでね	
						たんぱく質	食塩相当量			
11月	むぎごはん		デミグラスソースハンバーグ コンソメスープ カントリーサラダ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ(たまごなし) ベーコン	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ だいこん	638	ハンバーグは <b>101</b> のリクエストです。	
								21.8		
								2.3		
12月	コッペパン りんごジャム		みそラーメン ツナこんぶサラダ	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ まぐろ こんぶ	にんじん	りんご(ジャム) にんにく もやし ねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ	602	ラーメンは <b>501</b> のリクエストです。	
								23.4		
								2.2		
13月	キムチじゃこ チャーハン		たぬきじる おかかあえ	ごはん ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	にんじん	はくさい(キムチ) ねぎ しょうが こんにやく えだまめ えのきたけ ごぼう キャベツ	614	キムチじゃこチャーハンは <b>401・402</b> のリクエストです。	
								27.8		
								2.2		
14月	こめっこぱん		グラタン コンソメスープ	こめごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ベーコン	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	634	グラタンは <b>601</b> のリクエストです。	
								29		
								2.7		
15月	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	633	はるさめサラダは <b>301・401・402・601・602</b> のリクエストです。	
								25		
								2.3		
18月	わかめごはん	にゅう いん りょう	さばのみそに やさいとあつあげのたきよせ くだもの	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	にゅういんりょう わかめ さば みそ なまあげ ぶたにく だいず	こまつな にんじん	はくさい きくらげ はっさく	638	わかめごはんは、 <b>201・302・602</b> のリクエストです。 「野菜と厚揚げの炊き寄せ」は地域合同献立です。	
								21.7		
								2.3		
19月	ロールパン		カレーうどん フルーツポンチ	パン うどん じゃがいも あぶら ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく にゅういんりょう	にんじん	たまねぎ ねぎ もも パイん りんご	626	カレーうどんは <b>101</b> 、フルーツポンチは <b>502</b> のリクエストです。	
								21.3		
								3.1		
20月	ソース かつどん		みそじる そくせきづけ	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら (ぜりー)	ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	612	ソースカツは <b>602</b> のリクエストです。 本日は6年生最後の給食です。卒業しても北部小の給食を覚えていてください。	
								19.6		
								2.6		
25月	ナン		キーマカレー ポトフ	ナン ごまあぶら あぶら じゃがいも (ぜりー)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	621	本年度最後の給食です。よく味わって、来年度を迎えてください。	
								23.4		
								3.3		
平均エネルギー								620	きじゅん	650kcal
平均たんぱく質								23.5		21~32 g
平均しょくえん相当量								2.5		2 g

<もくひょう>

## 一年間の給食をふりかえろう