

# 3月 よていこんだてひょう

平成27年度

高崎市立上室田小学校 給食回数 16回

日 ようび	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか 1人1食あたり I値(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
	ごはん・パン	ぎゅうにゅう	おかず	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま			
				ねつやちからの もとなる	ちやくになる	からだのちようしをととのえる いろのこいやさい			
1 火	あげパン		ワンタンスープ はるさめサラダ くだもの(グレープフルーツ)	パン あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた きなこ	にんじん にら	きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ もやし グレープフルーツ	614 kcal 25.5 g 2.3 g	
2 水	【ひなまつり献立】 ちらしずし		あかうおのてりやき ごまあえ すましじる てまきのり ひしもち	ごはん あぶら ごま さとう ひしもち	ぎゅうにゅう とうふ のり とりにく あかうお えび わかめ あぶらあげ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん しいたけ もやし	649 kcal 30.5 g 2.8 g	
3 木	【リクエスト献立】 ミルクパン		スパゲティ チーズサラダ デザート	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	711 kcal 25.5 g 2.6 g	
4 金	たかききどん 高崎丼		シューマイ② わかめのからみスープ	むぎごはん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ いか えび ぶたにく たまご わかめ シューマイ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ とうもろこし	632 kcal 28.4 g 2.7 g	
7 月	ごはん		ぶりカツのレモンソースかけ こがねに こんぶあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ ぶり ぶたにく あつあげ	にんじん	たまねぎ たけのこ レモン グリーンピース しいたけ こんにやく きゅうり キャベツ	702 kcal 28.2 g 2.0 g	
8 火	こめっこぱん		ローストチキン チーズポテト チンゲンサイのミルクスープ くだもの(きよみオレンジ)	パン バター じょうしんこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ とうもろこし しめじ しょうが オレンジ	589 kcal 29.7 g 2.7 g	
9 水	【リクエスト献立】 えびピラフ		アーモンドサラダ コンソメスープ デザート	むぎごはん バター あぶら じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう えび ウインナー	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり	584 kcal 19.4 g 2.8 g	
10 木	ココアパン		ぎょうざ② ナムル ちゅうかつめん	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた ぎょうざ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	724 kcal 26.1 g 2.6 g	
11 金	むぎ 麦ごはん		ハッシュドポーク ヨーグルトあえ	むぎごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ ようなし グリーンピース おうとう もも りんご みかん パイン	624 kcal 22.7 g 1.9 g	
14 月	【リクエスト献立】 わかめごはん	のむ ヨーグル ト	ソースカツ やさいのあまずあえ とんじる	ごはん あぶら ごま さとう さといも	はっこうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しいたけ きゅうり キャベツ	667 kcal 27.3 g 3.1 g	
15 火	ロールパン		やきそば ちゅうかスープ フルーツミックス	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン	もやし キャベツ おうとう もも たまねぎ しいたけ とうもろこし ようなし りんご パイン みかん	627 kcal 21.3 g 2.8 g	
16 水	ごはん		はるまき ちゅうかあえ まーぼーどうふ	ごはん あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ とうもろこし しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	672 kcal 23.4 g 2.0 g	
17 木	せわり 背割パン		フランクフルト ミックスサラダ チンゲンサイとじゃがいものスープ ミルクメーカー(コーヒー)	パン じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう チーズ フランクフルト ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	618 kcal 22.8 g 2.6 g	
18 金	いわ こんだて 【お祝い献立】 せきはん 赤飯 ごま塩		あじのしろてりやき ごもくきんぴら にらたまじる	せきはん ごま でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ とうふ たまご さつまあげ わかめ	にんじん にら	ねぎ ごぼう しいたけこんにやく たけのこ れんこん	638 kcal 29.9 g 3.1 g	
21 月	しゅん ぶん の ひ								
22 火	パンキンパン		いかげそのからあげ② いそかあえ にこみうどん	パン うどん あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さつまあげ あぶらあげ のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし	625 kcal 30.2 g 3.0 g	
23 水	はつがげんまい 発芽玄米ごはん		ポークカレー かいそうサラダ デザート	はつがげんまいごはん じゃがいも カレールウ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ ぶたにく きわかめ	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ しいたけ	679 kcal 20.3 g 2.4 g	
							一人一食当たりの基準値	平均	
							エネルギー	640kcal	647 kcal
							たんぱく質	24g(18~32gの範囲)	25.7 g
							食塩相当量	2.5g未満	2.6 g

※都合により、献立を変更する場合があります。

※こんにやく芋を原料にした製品「こんにやく」は、食物繊維の多い「みどりのなかま」です。

### 《 地場農産物 (献立表には太字で表示) 》

さといも 上室田(加藤さん)  
きゅうり にんじん キャベツ } 榛名地域  
ねぎ はるなみそ }  
チンゲン菜 高崎市内

こんげつ もくひょう  
《今月の目標》  
ねんかん きゅうよく  
1年間の給食を  
ふりかえろう

《 今月の予定 》  
24日 卒業式  
25日 修了式

【リクエスト献立】6年生からリクエストされた献立が取り入れてあります。デザートは、当日までのお楽しみ！