



3月の給食こんだて予定表



平成30年度
岩原小学校

	こんだて 献立	ざいりょう 材料			エネルギー たんぱく質 しじょう えんぶん	備考
		ちにくほね 血・肉・骨をつくる	ちからねつ 力や熱となる	からだ 体のちようしをととのえる		
1 金	食パン(チョコクリーム) 牛乳 イタリアンスープ チキンカツ ツナサラダ	牛乳,ベーコン,たまご 粉チーズ,とりにく,ツナ	食パン,パン粉,こむぎ粉 あぶら,ドレッシング マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,きやべつ とうもろこし	636 kcal 33.5 g 25.8 g 2.8 g	
4 月	ミートソーススパゲティ 牛乳 フライドポテト おかかあえ	牛乳,ぶたひきにく だいず,かつおぶし	スパゲティ,じゃがいも あぶら,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,きやべつ マッシュルーム,もやし グリーンピース	628 kcal 24.7 g 19.9 g 1.8 g	
5 火	ごはん 牛乳 せんべい汁 肉じゃが あじつけのり	牛乳,あぶらあげ,のり とりにく,ぶたにく	ごはん,せんべい,あぶら じゃがいも,しらたき さとう	にんじん,はくさい,はねぎ たまねぎ,グリーンピース だいこん	658 kcal 22.9 g 13.4 g 2.1 g	
6 水	プルコギどん 牛乳 もやしのスープ フルーツあんじん	牛乳,ぶたにく	ごはん,あぶら,さとう ごま,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,きやべつ ねぎ,きりぼしだいこん,にら こまつな,もやし,パイン缶 もも缶,みかん缶,りんご缶	684 kcal 23.5 g 16.5 g 2.6 g	
7 木	ごはん 牛乳 とん汁 あつあげのごまたれがけ こんぶあえ	牛乳,ぶたにく,とうふ みそ,あつあげ,しおこぶ	ごはん,じゃがいも,ごま こんにやく,かたくり粉 あぶら,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう ねぎ,きやべつ,もやし	683 kcal 25.6 g 21.2 g 2.1 g	
8 金	きなこあげパン 牛乳 ポークビーンズ ポパイオムレツ マカロニサラダ	牛乳,きな粉,だいず ぶたにく,たまご,ハム	こめこパン,さとう,あぶら じゃがいも,かたくり粉 マカロニ,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,きやべつ ブロッコリー,ほうれんそう トマト缶	664 kcal 21.4 g 33.6 g 2.4 g	
11 月	食パン(ジャム) 牛乳 やさいスープ にこみハンバーグ ポテトサラダ	牛乳,ウインナー,ハム ハンバーグ	食パン,かたくり粉 じゃがいも,マヨネーズ さとう	りんごジャム,たまねぎ きやべつ,にんじん	654 kcal 24.3 g 28.8 g 2.8 g	
12 火	ちゃんぽんメン(ソフトメン) 牛乳 ぎょうざ きりぼしだいこんのナムル	牛乳,ぶたにく,えび,いか ぎょうざ	ソフトメン,さとう,ごま ごま油	きやべつ,たけのこ,もやし とうもろこし,にんじん,ねぎ きりぼしだいこん,こまつな	663 kcal 33.9 g 16.3 g 3.3 g	ぎょうざ 1年~1個 4年~2個
13 水	ごはん 牛乳 もずくのみそ汁 かつおとこうや豆腐のあげ煮	牛乳,あぶらあげ,だいず かつお,こうや豆腐,みそ とうふ,もずく	ごはん,かたくり粉,ごま さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	673 kcal 31.8 g 17.6 g 2.5 g	
14 木	ごはん ジョア ビーフンスープ はっぼうさい しらたまきなこだんご	ぶたにく,いか,きな粉 うずらたまご,ジョア	ごはん,しらたまだんご かたくり粉,さとう,あぶら ごまあぶら	にんじん,ねぎ,たけのこ もやし,はくさい,たまねぎ チンゲンサイ	632 kcal 23.0 g 7.5 g 2.4 g	
15 金	こめこパン 牛乳 コーンスープ てりやきチキン はなやさいサラダ	牛乳,ベーコン,とりにく 生クリーム	こめこパン,ドレッシング ベシヤメルソース	たまねぎ,とうもろこし きやべつ,カリフラワー にんじん,ブロッコリー	614 kcal 26.0 g 26.7 g 3.4 g	
18 月	ナン 牛乳 ほうれんそうとひよこ豆のキーマカレー チキンマリネ お祝いケーキ	牛乳,ベーコン,とりにく ぶたひきにく,ひよこ豆 生クリーム,ホイップクリーム	ナン,パンネ,あぶら,ケーキ	マッシュルーム,たまねぎ もやし,きやべつ,にんじん ほうれんそう,さくらんぼ缶	671 kcal 19.3 g 28.8 g 2.9 g	
※献立は食材等の都合により変更になる場合があります。				3月の平均	658 kcal 22.0 g 21.5 g 2.2 g	

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

ひとごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。