

献立作成テーマ
食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

3がつ こんだてひょう



給食回数 9回

清水不二見小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			おしらせ			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	kcal	g	mg	
1	金	ちらしずし	あぶらあげ のり	たけのこ かんぴょう にんじん しいたけ	こめ さとう	食塩相当量 2.2g	619	20.8	319
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご	たまご						
		なのはなのみそしる	とうふ みそ	だいこん えのき なのはな					
		ひなあられ							
4	月	せきはん	あずき		こめ ごま	食塩相当量 1.8g	516	21.9	329
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら				
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり					
		みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな					
		いちごゼリー							
5	火	ソフトめん			めん	食塩相当量 1.5g	554	27.9	361
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら				
		こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり こんにゃく	ドレッシング				
		あじつけにぼし	いわし		さとう でんぷん ごま				
6	水	あげパン	きなこ		パン さとう あぶら	食塩相当量 2.1g	666	24.4	389
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん こかぶ キャベツ	じゃがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
7	木	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 1.8g	590	26.8	346
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	しょうが	さとう				
		かぶのあますあえ		こかぶ きゅうり	さとう				
		ゆばのすましじる	とうふ ゆば かまぼこ	みつば					
8	金	ロールパン			パン	(ロールパン1年なし) 食塩相当量 2.8g	559	25.1	447
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いかやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら めん				
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ					
		チーズ	チーズ						
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 2.1g	634	29.4	326
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さけのしおやき	さけ						
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	さとう ごま				
		けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら				
12	火	しょくパン			パン	食塩相当量 2.3g	556	22.9	329
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	ルウ なまクリーム あぶら じゃがいも				
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
		ミックスマツ	ひよこまめ そらまめ		アーモンド あぶら				
13	水	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら	食塩相当量 1.9g	668	21.7	288
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かいそうサラダ	わかめ つのまた きりんさい くきわかめ こんぶ	キャベツ きゅうり こんにゃく	ドレッシング				
		おいおいデザート			おいおいデザート				

- ※ イラストは世界文化社・少年写真新聞社のものを使用しています。
- ※ 保護者の方からいただいている給食費は1食280円で、すべて食材のみに使用し、食材の使用については今後さらに安全につとめていきます。
- ※ 表記されている栄養価は3、4年生の数値です。
- ※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。
- ※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、乳糖、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

注意



学校給食課のホームページでは給食のレシピを掲載しています。



スプーンはご家庭から持参してください。参考として、スプーンがあると食べやすい献立には、こちらのスプーンマークをつけています。ご協力よろしくお願いします。