

3月きゅうしよくこんだて

令和6年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数9回）

献立作成テーマ：食べ物のひみつを探して

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
		あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
3月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	22.5	396	2.5
	ひなすし	こうやどうふ たまごのり	かんひょう れんこん にんじん	こめ さとう でんぶん あぶら				
	せんべいじる	とりにく どうふ	ごぼう ししいけ だいこん こんにゃく ねぎ	せんべい				
	ひなゼリー			ひなゼリー				
4火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			559	24.6	310	1.7
	ピビンバ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま				
	わかめスープ	わかめ どうふ	たまねぎ ねぎ					
5水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	24.8	589	1.9
	あげパン			パン あぶら さとう				
	ぶたじる	ぶたにく どうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
6木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			668	19.9	265	2.0
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ビーマン トマト しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも				
	ミックスフルーツゼリー		みかん バイン りんご もも	さとう サイダーゼリー				
7金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	25.7	332	1.5
	むぎごはん			こめ むぎ				
	すきやきふうじ	ぶたにく やきどうふ	にんじん こんにゃく はくさい えのきだけ しめじ ねぎ	あぶら さとう				
	もやしとコーンのおひたし		とうもろこし もやし	ごま				
くだもの		いよかん						
10月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			536	25.0	318	2.8
	りんごパン		りんご	パン				
	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 ちゅうかめん				
	たまごとコーンのスープ	たまご どうふ	たまねぎ とうもろこし	でんぶん				
11水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	23.6	299	3.0
	チャーハン	ぶたにく たまご	ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん				
	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	あぶら こむぎこ				
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	きくらげ にんじん たけのこ もやし こまつな					
12木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638	27.2	386	2.2
	ナン			ナン				
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト ビーマン りんご しょうが にんにく	あぶら				
	マセドアンサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう マヨネーズ				
はっこうにゅう	はっこうにゅう							
13金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643	25.5	310	1.7
	せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま				
	とんかつ	ぶたにく たまご		あぶら こむぎこ ばんこ				
	ポイルキャベツ		キャベツ					
	ぐだくさんみそじる	どうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも				
	おいわいデザート			おいわいゼリー				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。