

# 3月のよていこんだてひょう



きゅうしょく  
給食のめあて

ねんかん きゅうしょく ほんせい  
1年間の給食の反省をしよう

おしらせ  
4月の給食は、11日(火)から始まります。

日	こんだてめい (★:主食)	おもなしょくひん (三色 栄養別)			栄養量	日	こんだてめい (★:主食)	おもなしょくひん (三色 栄養別)			栄養量	
		きいろ	あか	みどり	エネルギー			きいろ	あか	みどり	たんぱく質	
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 kcal	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 kcal	
	★ミルクねじりパン	ミルクねじりパン					★むぎごはん	こめ むぎ				22.1 g
	さけフライ	あぶら ばんこ こむぎこ	さけ				あまみそぼろじゃが	じゃがいも さとう	ぎゅうにく みそ ぶたにく	たまねぎ いんげん		
	アスパラのソテー	あぶら	ハム	アスパラガス とうもろこし ほうれんそう			かみかみあえ	ごま さとう あぶら	さきいか	きりぼしだいこん にんじん きゃべつ		
	ラビオリスープ	こむぎこ	ベーコン とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん			おちゃふりかけ	ごま さとう	のり	おちゃのは		
木	☆☆☆ 6年2組 リクエスト給食 ☆☆☆				665 kcal	金	☆☆☆ 3月生まれ おたんじょうび きゅうしょく ☆☆☆				20.5 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	★わかめごはん	こめ むぎ	わかめ				★むぎごはん	こめ むぎ				
	きたせとラーメン	ちゃんぽんめん あぶら	ぶたにく みそ	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし			ビーフカレー	じゃがいも あぶら	ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト グリンピース		
	こまつなごまずあえ	ごま さとう	ハム	こまつな もやし			フルーツヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかん パイナップル もも バナナ		
げんきまめ	ごま くるごとう アーモンド	だいず いりこ										
金	☆☆☆ ひなまつり 給食 ☆☆☆				595 kcal	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				★せきはん	こめ もちごめ ごま	あずき			
	★ちらしずし	こめ さとう ごま	とりにく たまご しらすぼし	にんじん ごぼう きぬさや たけのこ しいたけ			とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが にんにく		
	しゅうまい	こむぎこ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが			なのはなのあえもの		かつおぶし	なのはな ほうれんそう もやし にんじん		
	おかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし			はんぺんのすましじる		はんぺん わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ		
	すましじる	ふ	とうふ	にんじん こまつな えのきだけ			やきプリンタルト	こむぎこ さとう	たまご ぎゅうにゅう			
	ひなあられ	ひなあられ										
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 kcal	14	☆☆☆ 6年3組 リクエスト給食 ☆☆☆				25.6 kcal	
	★きたせとピラフ	こめ あぶら	ウインナー	にんじん えだまめ とうもろこし			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	サワラのバターやき	バター	さわら				★ぶたきむちごはん	こめ むぎ さとう	ぶたにく	キムチ にんじん こんにやく しょうが		
	さんしょくソテー	あぶら	ハム	ほうれんそう とうもろこし			トックのスープ	トック	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー			ちりめんやさいのナムル	さとう あぶら	しらすぼし	もやし きゃべつ にんじん とうもろこし		
	すだちゼリー	さとう		すだち			あつやきたまご	さとう あぶら	たまご			
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 kcal	15	☆☆☆ 6年1組 リクエスト給食(6年生 給食最終日) ☆☆☆				22.9 kcal	
	★かしわおこわ	こめ もちごめ	とりにく	ごぼう にんじん しいたけ			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	にくうどん	うどん さとう	ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ			★ココアあげぼん	パン あぶら さとう	だっしふんにゅう			
	もやしのごまじょうゆあえ	ごま	とりにく	もやし こまつな にんじん			ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし		
	いりこ		いりこ				シーフードサラダ	あぶら	いか かいばしら	ブロッコリー カリフラワー パプリカ		
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.6 kcal	水	☆☆☆ 1~5年生 給食最終日 ☆☆☆				23.9 kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	★ナンピザトースト	ナン	ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ マッシュルーム			★むぎごはん	こめ むぎ				
	ミートボールスープ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな			ハヤシライス	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ		
	やさいのカレーいため	あぶら ごま	ツナ	ほうれんそう にんじん とうもろこし			げんきサラダ	あぶら さとう	ハム かつおぶし こんぶ	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ		
水	げんきヨーグルト		ヨーグルト		28.0 kcal	木	アーモンドカル	アーモンド ごま さとう	いりこ			
金	卒業式					17	卒業式					

\*\*\* 今月の篠栗町を中心とした糖屋育ち(地産地消)の食材 \*\*\*

\* 米 こまつな みそ ねぎ \*

\*\*\*\*\*



平均栄養量	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.7 g
-------	-------------------	-----------------	--------------

※食材の都合等により、やむをえず献立を中止・変更することがあります。  
あらかじめご了承ください。