

3月の予定献立表

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



学校給食の栄養基準量	小学校	中学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	650	830	26.8	18	20



3月の給食目標



★1年間の給食をふりかえろう！

★自己の健康と食事をふりかえろう！

1年間、ありがとうございました

今年度も1年間、学校給食へのご協力ありがとうございました。
次年度も「おいしい、たのしい給食」を提供できるよう、栄養士、調理員一同取り組んで参ります。



こ ん だ て	2(月)	3(火) ひなまつり	4(水)	5(木) パースデーランチ	6(金) おいおいこんだて		
	あ か き み ど り		 牛乳, 脱脂粉乳, ツナ じゃがいも, カレールー, 砂糖, バター, 小麦粉, むぎ, こめ, 油, ミニひなあられ きゅうり, 玉ねぎ, 人参, にんにく, シークワサー, 小松菜 C 655 P 21.1 F 20.1 C 779 P 24.5 F 22.7	旧16日のため 	 豚ひき肉, かつお節, 厚揚げ, 牛乳 でん粉, ゆかり, 砂糖, むぎ, こめ, 油 大根, 人参, りんご, あお豆, しいたけ C 670 P 28.4 F 24.4 C 787 P 33.4 F 28.2	 生クリーム, 牛乳, 脱脂粉乳, チキンナゲット 砂糖, 油, バター, 小麦粉, 黒糖 玉ねぎ, 白菜, ハセリ, フロccoliリー, カリフラワー, あお豆, マッシュルーム C 739 P 27.9 F 31.9 C 792 P 30.6 F 34.9	
			9(月) 沖縄の郷土料理	10(火) てづくりパン	11(水) 韓国料理	12(木)	13(金)
			 オレンジ, 牛乳	 牛乳	 牛乳 ヤンニョムチキン	 牛乳 ドライカレー	 牛乳 わふうおろしハンバーグ
			もずく, ホークフイヨン, かつお節, 牛乳, 豚肉, 鶏ひき肉 砂糖, むぎ, こめ, 油	牛乳, 脱脂粉乳, 鶏肉, ベーコン 小麦粉, マヨネーズ, 砂糖, バター	豆腐, わかめ, かつお節, 牛乳, 鶏肉, ちくわ でん粉, こま油, 砂糖, 油, 白ごま, 玄米, こめ	かつお節, 牛乳, 鶏肉 じゃがいも, むぎ, こめ, 油	豚肉, かつお節, 牛乳 じゃがいも, でん粉, 砂糖, むぎ, こめ, 油
			玉ねぎ, 人参, ビーマン, オレンジ, コーン, しいたけ, こんにゃく	キャベツ, 大根, 玉ねぎ, 人参, ハセリ	人参, 長ねぎ, えのき, 小松菜	玉ねぎ, なす, 人参, ビーマン, トマト, ハセリ, コーン	糸こんにゃく, 大根, 玉ねぎ, 人参, 葉ねぎ, みかん, レモン, あお豆
小学校 C 598 P 27.7 F 17.4 中学校 C 711 P 32.1 F 19.5			小学校 C 566 P 23.5 F 25.3 中学校 C 658 P 27.5 F 29.3	小学校 C 630 P 27.2 F 21.8 中学校 C 752 P 32 F 25	小学校 C 678 P 27.7 F 19.8 中学校 C 792 P 32.3 F 21.4	小学校 C 629 P 22.3 F 17.1 中学校 C 741 P 25.8 F 19.1	
こ ん だ て	16(月) 中華料理	17(火)	18(水) 給食最後の日	19(木) 給食なし	<p>しゅうりょうしき 修了式</p> <p>☆天気・船便・学校行事・その他材料の都合により、献立の内容を変更する場合がございます</p>		
	あ か き み ど り	 牛乳	 牛乳	 牛乳 しまにんじんしりしりー			
		豆腐, 豚ひき肉, レバー, 赤みそ, ホークフイヨン, 牛乳 でん粉, こま油, 砂糖, むぎ, こめ, 油	豆腐, チキアギ, 麦みそ, かつお節, 牛乳, 豚肉, 油あげ, 糸削り こま油, 砂糖, 白ごま, 玄米, こめ, 油	カステラ, かまぼこ, 卵, 甘口しろみそ, ホークフイヨン, かつお節, 牛乳, ツナ むぎ, こめ, 油			
		大根, 玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, きくらげ, たけのこ, しいたけ	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 絹さや, こんにゃく, しいたけ	玉ねぎ, 人参, 小松菜, しいたけ, こんにゃく			
		小学校 C 629 P 24.5 F 21.6 中学校 C 737 P 28.1 F 23.7	小学校 C 706 P 27.9 F 28.3 中学校 C 847 P 32.6 F 32.5	小学校 C 633 P 23.3 F 20.3 中学校 C 736 P 26.8 F 22.3			

