



3月 よていにんでてひょう

赤字のメニューは6年生のリクエストメニューです。

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
					いろいろのこいやさい	そのたのやさいくだもの					
毎日		はし・スプーン	もってきてね								
2	月	コッペパン ブルーベリージャム	さつまいもの クリームシチュー ごまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン さつまいも オリーブゆ さとう	623	25.3	19.9	2.6
3	火	わかめごはん	にくじゃが うめのかおひサラダ やきさくらもち	ぶたにく なまあげ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき だいこん きゅうり うめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ ごま さくらもち	628	18.1	10.2	3.0
4	水	ロールパン ひじきスパゲッティ	ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ ハム	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	パン スパゲッティ さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	597	25.0	22.1	2.3
5	木	ごはん ふりかけ	ごもくにまめ きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく さつまあげ こんぶ みそ	にんじん ごまつな	こんにゃく えだまめ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	629	25.2	17.8	2.0
6	金	ごはん	マーボー豆腐 やさいのちゅうかあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	663	28.4	19.3	2.5
9	月	ココアあげパン	ワントンスープ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	はくさい ながねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	601	22.8	21.3	2.7
10	火	ごはん	エビシュウマイ はるさめとコーンの ちゅうかスープ くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ くきわかめ ツナ みそ	にんじん にら	たけのこ とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん はるさめ かたくりこ さとう ごまあぶら	593	23.6	18.0	2.6
11	水	くろパン きつねうどん (バックめん)	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なた	にんじん	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	パン うどん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	617	23.6	17.7	4.3
12	木	はつがげんまい ごはん	チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン ミックスフルーツ	はつがげんまいごはん じゃがいも あぶら セリー	652	18.8	18.9	2.1
13	金	とりめし (むぎごはん)	けんちんじる ごまマヨネーズあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ かまぼこ	にんじん ごまつな	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく キャベツ とうもろこし オレンジ	むぎごはん さとう さといも ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	653	24.2	20.2	2.9
16	月	コッペパン いちごジャム	ごぼうとベーコンのシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん あかパプリカ	ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	608	21.3	23.4	3.0
17	火	ごはん	ぎょうざ キムチチゲ パンサンデー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご ハム	にんじん にら	はくさいキムチ はくさい だいこん ながねぎ にんにく しょうが きゅうり	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう	610	23.8	17.9	2.3
18	水	せわりパン やきそば	フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ホイップクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら	706	24.6	27.7	2.7
19	木	ごはん こんぶつくだに	からあげ わかめのからみスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なた こんぶ		もやし たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	670	22.2	24.8	3.4
<p>毎月19日は「家族でいただきますの日」</p> <p>6年生は「卒業お祝いスペシャル給食」となります。在校生とは一部給食が変更になります。お楽しみに♪</p>											
23	月	くろパン	ポトフ アーモンドサラダ すだちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン じゃがいも アーモンド オリーブゆ さとう	606	21.7	22.3	2.3
25	水	ミニクワッサン ペペロンチーノ	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	ピーマン あかパプリカ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン スパゲッティ オリーブゆ クルトン ドレッシング	600	20.0	27.3	2.4

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

地場産食材 赤字はJA碓氷安中

(平均値)

629	23.0	20.6	2.7
650	27.5	18.5	2.0

※3月の給食費の振替日は、**3月25日(水)**になります。口座の確認をお願いします。

♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪♪

(基準値)

6年生のみなさん、ご卒業おめでとございます！

6年生のみなさんは、秋間小学校で食べる給食が今月で最後となってしまいました。1月から行っているリクエストメニューは全部で54この採用となりました。6年生のみなさん、自分のリクエストはありましたか？小学校生活の思い出の一つが給食であればうれしい限りです。中学生になると、勉強・部活といろいろと大変になりますが、頑張ってください！応援しています。



1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？自分自身のことをふりかえってみましょう。