



3月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：15日)
安中市立秋間小学校

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	からだのちようしをととのえる		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・ランチマットもってきてね									
1	水	やきそば せわりパン	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 もも	ちゅうかめん あぶら パン いちごゼリー	596	22.3	16.6	2.4
2	木	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのいために そくせきづけ	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ しょうが	ごはん さとう あぶら	607	26.2	19.8	2.3
3	金	ちらしずし	すましじる なのはなあえ さくらもち	ぎゅうにゅう えび たまご とつゆ	いんげん みずな つみな	ほししいたけ キャベツ とうもろこし	ちらしずし ごま さくらもち	596	24.4	12.5	3.2
6	月	ココアあげパン	ワンダンスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	にんじん	キャベツ ながねぎ だいこん きゅうり	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	592	21.9	21.6	2.3
7	火	ごはん	にくだんご チンゲンサイのスープ ツナオニオンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん チンゲンサイ にら	ほししいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ ドレッシング	619	22.2	22.3	2.4
6年生は『卒業お祝いスペシャル給食』になります。 お楽しみに♪♪											
8	水	しょうゆラーメン (バックめん) マラーカオ	いかくんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ なると いかくんせい	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ とうもろこし だいこん きゅうり セロリー	ちゅうかめん あぶら マラーカオ オリーブゆ さとう	620	26.0	20.1	3.8
9	木	むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	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 キャベツ きゅうり きよみオレンジ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	651	27.2	19.7	2.4
10	金	といてし (むぎごはん)	かみないじる くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ くきわかめ ツナ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	598	24.5	17.8	3.2
13	月	まるパン	ハンバーグ・デミグラスソース コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも ドレッシング	596	25.3	24.1	3.7
14	火	ごはん	チキンのあきまのうめソース ちゅうかふうなめこスープ うめマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが なめこ ながねぎ たまねぎ キャベツ あきまのうめ	ごはん かたくりこ あきまのうめジャム あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	625	24.4	20.5	3.1
15	水	きつねうどん ツイストパン	ごまマヨネーズあえ ミルメーク	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ かまぼこ	にんじん にら こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	うどん パン ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ミルメーク	590	26.5	19.5	2.9
16	木	むぎごはん	カルビスープ かみかみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とりにく	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま	629	24.0	22.8	2.7
17	金	ごはん	ポークカレー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン もも	ごはん じゃがいも あぶら	680	21.8	22.8	2.0
20	月	こめっこぼん チョコラック&和作	クリームシチュー こまつなサラダ うめゼリー	ショア とりにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン	パン ジャム じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう ゼリー	597	24.8	17.3	2.3
22	水	コッペパン いちご&マーガリン	チリコンカン グリーンサラダ おいわいデザート	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも あぶら ドレッシング デザート	734	27.0	31.6	3.3

※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。

♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい♪♪

※3月分の給食費の引落日は、**3月27日(月)**になります。口座の確認をお願いします。

(月平均)	622	24.6	20.6	2.8
(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

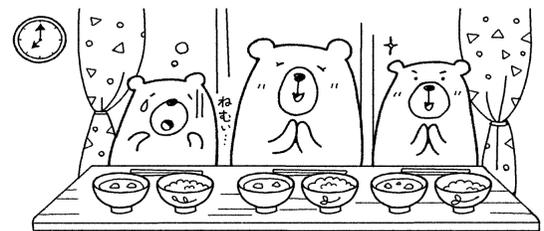
今月も6年生のリクエスト給食を取り入れています。**太字**のメニューがリクエスト給食です。6年生からはたくさんのリクエストをもらいましたが、自分のリクエスト給食はあったでしょうか??

6年生は今月で小学校生活最後の給食となってしまいました。6年間秋間小の給食はどうでしたか?給食が小学校生活の思い出のひとつであればうれしいです。

中学校では心も体もぐんと成長します。中学校でも食べることを大切にしてください。みなさんの活躍を応援しています!!



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないですぐ早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。