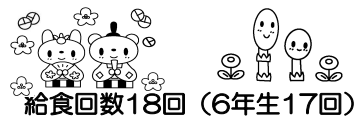




3月 よていこんだてひょう



令和2年度 安中市立碓東小学校

給食回数18回 (6年生17回)

日	曜日	こんだてめい		きいろ	あか	みどり		1人分 [kcal]	蛋白 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]					
				ねつやちからになる	ちやにくになる	からだのちようしよととのえる	いろのこいやさい					そのほかのやさい・くだもの				
1	月	せわりコッパン	ぎゅうにゅう	スラッピージョー おんやさいサラダ イタリアンスープ	たんすいかぶつ ししつ	あぶら パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	ぶたにく だいたい ベーコン たまご	たんぱくしつ むぎしつ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー パセリ	kara-	676	28.9	27.2	3.1
2	火	すめし てまきのり	ぎゅうにゅう	てまぎすしのく (たまご・きゅうり・ なっとう・ツナサラダ) すましじる	こめ さとう	たまご さとう	たまご なっとう かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ キャベツ しいたけ	きゅうり	617	26.1	21.6	2.8	
3	水	「ひなまつり」のこんだて うぐいすあげパン	ぎゅうにゅう	つみなのサラダ ABCスープ さんしょくゼリー	パン さとう	あぶら ドレッシング	マカロニ ゼリー	きなこ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ つみな	キャベツ たまねぎ コーン	635	21.8	23.0	3.1	
4	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	マダイのまっちゃあげ ごまマヨネーズあえ はるやさいのみそしる	こめ かたくりこ さとう	あぶら すりごま	マダイ かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん つみな	キャベツ コーン キャベツ たまねぎ	650	26.5	25.1	2.9		
5	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス コールスローサラダ きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ コーン オレンジ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ レモン だいこん ねぎ	671	22.5	23.2	2.7	
8	月	ツイストロール	ぎゅうにゅう	ペペロンチーノ シーザーサラダ	パン がが クルトン	あぶら ドレッシング	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	683	22.9	26.7	2.8	
9	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのおかか じゃがいものなんばんに キャベツのあさづけ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	きゅうり	659	23.8	21.9	2.3	
10	水	パックラーメン	ショア	しょうゆラーメン あげしゅうまい こまつなとベーコンのソテー	ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく なるこ ベーコン	ショア わかめ	にんじん こまつな	もやし はくさい ねぎ コーン	633	27.4	14.9	3.8		
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのからあげ こまつなサラダ とうふとわかめのみそしる	こめ かたくりこ さとう	あぶら	とりにく ツナ みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン だいこん ねぎ	667	27.8	25.0	2.5		
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ ぎょうざ かんこくふうわかめサラダ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし	667	23.0	24.9	3.0		
15	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ ミルク	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり	634	22.7	23.3	3.2		
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボードウフ はるさめサラダ はるみ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり はるみ	668	26.8	20.2	2.1		
17	水	ソフトフランス	ぎゅうにゅう	さけチーズフライ イタリアンサラダ コーンポタージュ	パン パンこ	あぶら ドレッシング バター	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	621	25.8	29.2	2.5		
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	レバーのあまからに てっこつサラダ けんちんじる	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	レバー ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	きりほしだいこん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	625	27.5	19.7	2.3		
19	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー こざかなサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム こざかな	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン	649	22.5	22.5	2.6		
22	月	クリームサンドパン	ぎゅうにゅう	わかめサラダ ワントンスープ	パン ワントンの かわ	ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん にら	いちご キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい	631	22.3	27.7	2.6		
23	火	たいめし	ぎゅうにゅう	つみなのごまあえ かきたまじる おいわいケーキ	こめ さとう かたくりこ ケーキ	ごま	マダイ みそ たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	みつば つみな にんじん にら	しょうが もやし たけのこ しいたけ	646	31.8	21.0	2.5		
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどん ひじきのピリッとづけ	こめ さとう	ラーゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく なるこ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	642	27.4	21.1	2.5		

★安中市産の米：4、5、9、11、16、18、23、25日

★ななめ太字の食材は安中市産です。

★献立は都合により変更

★3日は「ひなまつり」献立です。★17日、6年生はおたのしみ給食です。6年生のみなさん、お楽しみに♪

★23日は卒業お祝い献立です。長崎県のマダイを使います。詳しくは給食だよりを見てください。

月平均	649	25.4	23.2	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0

3/3 ひなまつり

『桃の節句』や『上巳の節句』ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食としては、「ちらしずし」「ハマグリのおしるし」「ひなもち」などが食べられています。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございま

あたたかな春の風が、みなさんの巣立ちを後押ししているようですね。一年を通して残食がほとんどなかった6年生。自慢そうに食缶を返しにくるすがたが印象的でした。小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残ってくれるとうれしいです。これから、心も体もさらに成長していくしかりたえてくれる時期です。中学校でも食べることを大切にして、勉強にスポーツにがんばってくださいね。