

3月 よていこんだてひょう



平成30年度 安中市立碓東小学校

給食回数15回

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		1人分 [kcal]	蛋白 質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当 量 [g]	
				ちやくにくになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる						
				たんぱくしつ	むぎしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	たんまいかぶつ	ししつ					
1	金	行事食「ひなまつり」 ちらしずし	ぎゅうにゅう	すましじる なのはなのおひたし にくだんご	えび たまご あぶらあげ なると とうふ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば なばな	しいたけ かんぴょう もやし はくさい	こめ ごま	633	26.8	19.4	3.7	
4	月	パインパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン グリーンサラダ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゃべつ	パン じゃがいも	あぶら	624	24.1	20.0	3.0
5	火	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる さばのしょうがに かみかみあえ	とうふ さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら ごま	653	29.7	21.0	3.0
6	水	くろパン	ぎゅうにゅう	パンネのトマトクリームに イタリアンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	パン パンネ	あぶら	663	28.2	23.7	2.5
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうのシャキシャキどん ひじきサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり きゃべつ	こめ あぶら ごま	646	23.7	23.6	1.9	
8	金	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーとうふ やさいのちゅうかあえ	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく	こめ あぶら ごま	605	26.2	19.1	2.4	
6年生は卒業バイキングになります。				コーンクリームスープ チキンカツ コールスローサラダ	ベーコン とりにく ふたにく	ジョア なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	パン あぶら	646	22.5	24.1	3.0	
11	月	まるパン	ジョア	にくじゃが ごまあえ	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき もやし	こめ じゃがいも	あぶら ごま	662	24.6	18.7	3.0
12	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	チャーシューめん スパイシーポテト かんこくふうのりサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう		ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら	632	25.4	22.4	3.0
13	水	バックめん	ぎゅうにゅう	みそしる レパーのあまからに おかかあえ	こうやど うふ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ しょうが にんにく きゃべつ もやし	こめ あぶら	613	26.8	17.7	2.0	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー だいこんサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	643	20.6	20.2	2.4
15	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ラビオリスープ かいそうサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ	パン ラビオリ	あぶら アーモンド	634	22.8	24.3	2.9
18	月	アーモンド あげパン	ぎゅうにゅう	こがねに くきわかめのサラダ	ふたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だけのこ こんにゃく きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも	あぶら	614	23.0	18.2	2.2
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ベペロンチーノ さわやかサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり しめじ	パン スパゲティ	あぶら	638	21.4	20.6	2.6
20	水	ぶどうパン	ぎゅうにゅう	マカロニグラタン コーンサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	フロccoli	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	パン あぶら	645	27.9	24.8	2.7	
25	月	こめっこばん	ぎゅうにゅう											

★安中市産の米：3月5、7、12、14、19日

★太字の食材は安中市産です。

★1日は行事食「ひなまつり」です。

★11日は、6年生のみバイキング給食になります。6年生のみなさん、おたのしみに。



月平均	642	24.3	22.2	2.6
基準値	650	27.5	18.5	2.0

…群馬県が目指す食育「食の大切さを理解し、食をとおして豊かな人間性を育む」…



共食とは…

- ★家族だけでなく、友人や地域の人など「だれかと一緒に食べること」も共食です。
- ★また、共食は食事を食べるだけでなく、一緒に買い物をしたり、献立を考えたり、料理を作ったり、レストランに行ったり…これらも「共食」の場です。
- ★家族や友人、地域の人と語りながら食事を囲む「共食」の場は、身体も心も豊かにしてくれます。
- ★「毎月21日はいただきますの日」。地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で「共食」の大切さについて語り合う日です。

