

平成30年度 3月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (金)	ちらしずし 牛乳 すましじる ししゃもフライ デザート	牛乳 たまご とうふ あぶらあげ はんぺん ししゃもフライ	こめ さとう あぶら おひなさまデザート	かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんじん ほうれんそう	621	18.7
					22.2	2.7
4 (月)	さげごはん 牛乳 さつまじる にまめ	牛乳 さげ とりにく みそ きんときまめ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな	607	12.8
					22.0	2.5
5 (火)	あげパン はっこう乳 コーンクリームスープ もやしのソテー	はっこう乳 牛乳 きなこ とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも バター コーンスターチ ニョッキ	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン こまつな もやし ほうれんそう	624	21.7
					21.7	2.6
6 (水)	カレーピラフ 牛乳 ミネストローネ レバーのあまからに	牛乳 ウィンナー ベーコン いんげんまめ スモークレバー	こめ むぎ じゃがいも マカロニ ごま バター あぶら	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく にんじん セロリ ホールトマト パセリ しょうが	621	23.0
					23.0	2.8
7 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん パン でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな パイン みかん りんご もも	682	19.0
					25.9	2.8
8 (金)	ごはん 牛乳 すきやきに ぎりぼしだいこんのにつけ てづくりひじきふりかけ	牛乳 ひじき ぶたにく かつおぶし やきとうふ あぶらあげ	こめ ごま あぶら さとう	にんじん ねぎ しらたき はくさい きりぼしだいこん	624	16.7
					23.3	2.6
11 (月)	むぎごはん 牛乳 いしかりじる いりうのはな なっとう	牛乳 さげ とうふ みそ とりにく なっとう おから あぶらあげ たまご	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう こんにやく しめじ しらたき ねぎ	613	29.7
					29.7	2.0
12 (火)	てりやきバーガー 牛乳 やさいスープ にんじんのあまに くだもの	牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン あぶら さとう でんぷん	にんじん キャベツ こまつな オレンジ	601	24.6
					24.6	2.8
13 (水)	そぼろごはん 牛乳 けんちんじる なばなのびたし	牛乳 たまご ちくわ かつおぶし とうふ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	しょうが こまつな なばな にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	675	28.3
					28.3	2.8
14 (木)	しょうゆラーメン 牛乳 ミニパンドリーナ じゃがいもとだいのいそべあげ	牛乳 ぶたにく なると だいち あおのり	ちゅうかめん パン じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら	にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ ホールコーン	642	25.5
					25.0	2.2
15 (金)	ごはん 牛乳 キーマカレー ナムル ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく レンズまめ スキムミルク	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし こまつな ふくじんづけ	666	23.2
					23.2	2.6
18 (月)	せきはん 牛乳 かぎたまじる だいこんのとろみに デザート とりのからあげあまずづけ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ たまご あずき	こめ もちごめ でんぷん ごま あぶら さとう	しょうが だいこん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう いちごゼリー	713	30.9
					30.9	2.4

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆ 1年間をふいかえってみましょう ☆



★ 手あらいはきちんとできましたか？



★ 「いただきます」「ごちそうさま」の

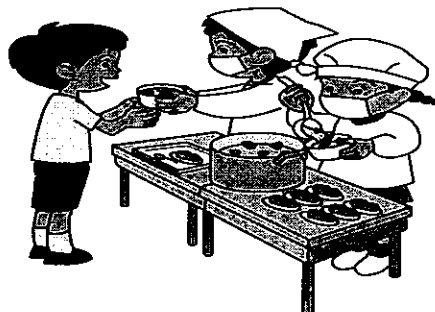
あいさつが、きちんとできましたか？



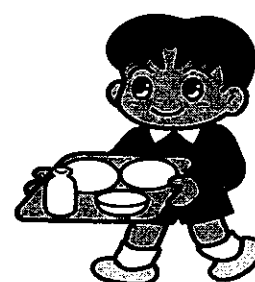
★ すききらいなく、なんでも食べられるようになりましたか？



★ 給食当番の仕事はしっかりできましたか？



★ 後かたづけはきちんとできましたか？



☆ できた人は、続けていきましょう。できなかった人はできなかったところを頑張ってみましょう。