

令和2年

3月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。※給食費は、毎月10日までに納めましょう。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18

こ ん だ て	2(月)	3(火) ひなまつりメニュー	4(水)	5(木)	6(金)	
	すだちゼリー むぎごはん 魚のチリソース煮 レタスとたまごのスープ	さくらもち ちくぜんに ちらしずし あさりのすましじる	ウムクジ天ぷら もずくどん みそしる	ソーキにつけ やさいそば ぜんざい	かぼちゃチーズやき なかよしパン クラムチャウダー	
	あか	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、しいら	ぎゅうにゅう、あさり、はんぺん、とりにく	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、もずく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちきあぎ、ソーキ、きんとき豆	ぎゅうにゅう、ベーコン、あさり、いんげん豆、だっしふんにゅう、ぶたにく、チーズ
	き	米、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう、こむぎこ、ゼリー	米飯、あぶら、さとう、さくらもち	米飯、じゃがいも、あぶら、かたくりこ、ウムクジ天ぷら	おきなわそば、あぶら、さとう、白玉もち、おしむぎこ、ことう、こま	パン、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、こむぎこ
	みどり	きくらげ、レタス、にんじん、しょうが、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しいたけ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、れんこん、きぬさや、たけのこ、かんぴょう	だいこん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、コーン、しょうが	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ウージパウダー、かぼちゃ、にんにく
小学校	C 1312 P 33.5 F 20	C 567 P 21.3 F 11.1	C 544 P 21.3 F 14.9	C 749 P 37.2 F 23.6	C 894 P 33.5 F 30.4	
こ ん だ て	9(月) 6年リクエスト4位	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
	アイスクリーム オムライス いんげんのごまあえ	ひじきいため ぶたにくのかりんあげ もちきびごはん わかたけじる	きなこナッツ さんまうめこ ごはん すきやき	デコボン タコライス コーンスープ	さかなのバジルやき ピラフ イタリアンサラダ	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ、はんぺん、ぶたにく、ひじき、だいず、ちきあぎ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうふ、さんま、きなこ	ぎゅうにゅう、たまご、ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、チーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ホキ、チーズ
	き	米、むぎ、あぶら、バター、こま、ココア、水あめ	米、もちきび、あぶら、さとう、こむぎこ、かたくりこ、こま	米飯、さとう、あぶら、アーモンド、カンシューナッツ、かたくりこ	米、かたくりこ、あぶら	米、むぎ、あぶら、バター、ドレッシング、オリーブ
	みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、にんにく、イモ	たけのこ、みつば、とうがら、こんにゃく、にんじん、キャベツ、にら、しょうが	にんじん、なごね、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく	なごね、コーン、たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、デコボン	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、にんにく、キャベツ、アスパラ、カリフラワー、バジル
小学校	C 740 P 25.2 F 28.1	C 629 P 28.7 F 17.2	C 786 P 32.8 F 34.1	C 670 P 25.9 F 20.3	C 571 P 22.3 F 21.6	
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水) 6年リクエスト3位	19(木)	20(金) しゅんぶんのひ	
	チョコバナナスコーン ピーンズサラダ わふうスバゲティ	ちゅうかサラダ ショーロンボー ごはん マーボーなす	あまずあえ ポークカレー むぎごはん フルーツしらたま	もものタルト デークニーイリチー ごはん シカムドゥチ		
	あか	ぎゅうにゅう、ベーコン、ハム、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、チーズ、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、いんげん豆	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ちきあぎ、とうにゅう	
	き	スバゲティ、オリーブあぶら、ドレッシング、こむぎこ、きょうりょき、チョコチップ、アーモンド	米飯、あぶら、こまあぶら、かたくりこ、さとう、ラー、はるさめ、こむぎこ	米、けんまい、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、白玉だんご、さとう	米飯、あぶら、さとう、水あめ、米粉、ショートニング、コーンフラワー、かたくりこ	
	みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、こまつな、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	なす、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、ザーサイ、キャベツ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、しめじ、にんにく、ウージパウダー、だいこん、キャベツ、パイン、もも、みかん、ようなし、さとう、さくらんぼ	こんにゃく、しいたけ、とうがら、だいこん、にんじん、いんげん、もも	
小学校	C 660 P 22.6 F 26.6	C 613 P 25.1 F 16.8	C 683 P 20.1 F 16.3	C 590 P 21.6 F 14.6		
こ ん だ て	23(月) 6年リクエスト5位	23日は、6年生のみ『卒業お祝いメニュー』になります。		《こんげつのきゅうしよくくひょう》 1ねんかんのはんせいをしよう！ 今年度も残りわずかとなりました。給食時間のようすはどうでしたか？ふりかえてみましょう。 来年度は、少しでも「はい」の数が多くなるようにしましょう。 ①てあらいをわすれずできた ②とうぼんのとき、エプロン・ぼうし・マスクをきちんとつけた ③すききらいなくたべた ④よいしでたべた ⑤「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとした ⑥あとかたづけがちゃんとできた ⑦はしをたたくつかえた ⑧しよつきをていねいににつかった		
	おいわいケーキ ハンバーグきのこソース バターパン やさいスープ	おんやさい ハンバーグきのこソース バターパン やさいスープ				
	あか	ジョア、ベーコン、ハンバーグ、ぎゅうにく、えび				
	き	パン、じゃがいも、あぶら、ドレッシング、さとう、ケーキ				
	みどり	とうがら、にんじん、コーン、パセリ、にんにく、ローリエ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、きゅうり、しめじ、トマト、いちご、パイン				
小学校	C 1134 P 47.5 F 41.6					

春休み 家庭での食事のポイント

- 1.朝食をしっかりとする
屋食と兼ねることがないよう、朝もしっかりと食べるよ
- 2.間食をとりすぎない
好きな時間に好きなだけおやつや甘い飲み物をとることないように、注意しましょう。

3.牛乳を飲む
家庭でも1日1回は牛乳を飲んで、カルシウムを補いましょう。



4.いろいろな食品をとる
野菜や魚、豆類、海そう類などもしっかりと、栄養バランスよく食べましょう。



今年度も給食を食べてくれてありがとう♪
4月からおいしい給食作りを頑張ります！
6年生は中学校へ行っても金城小の給食を忘れないでね～！！！！！！

