

令和3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。

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	体の調子をとのえる

※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、毎月納めましょう。

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

	1(月)	2(火)	3(水) ひなまつりメニュー	4(木)	5(金) 県産土産菓子提供
こんだて	ナムル 牛乳 べにいもだんご ごはん マーボー豆腐	からしないため 牛乳 魚のシークワサーソースがけ ごはん にくじる	ひしもち 牛乳 ちくぜんに ちらしずし あさりのすましじる	オレンジ チンジャオロースー 牛乳 ごこごはん レタスとたまごのスープ	バウムクーヘン 牛乳 チキンのパンコ焼き ごぼうサラダ なのはなスパゲティ
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、ツナ、とうふ、グルタン	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、あさり、はんぺん、とり	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、ぎゅうにく	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ、とりにく、チーズ、たまご、だっしふんにゅう
き	米飯、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、べにいも、もち粉、ごま	米飯、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、さとう	米飯、さとう、あぶら、上しん粉、かたくりこ	米飯、おしむぎ、もちぎ、まるむぎ、黒米、赤米、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、さとう	米飯、おしむぎ、もちぎ、まるむぎ、黒米、赤米、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、さとう
みどり	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、にんにく、しょうが	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、からしな、もやし、シークワサー	にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、きぬさや、よもぎ	きくらげ、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、オレンジ	にんじん、たまねぎ、しめじ、なのはな、にんにく、ごぼう、にんじん、いんげん、パズル
小学校	E 704 P 25.3 F 21.1	E 810 P 30.8 F 39.3	E 582 P 21.2 F 11	E 578 P 21.5 F 16.4	E 604 P 27.4 F 26.7
	8(月)	9(火)	10(水) 県産土産菓子提供	11(木)	12(金)
こんだて	もものタルト 牛乳 ハヤシライス げんまいごはん プロッコリーサラダ	キムチあえ 牛乳 シヨーロンポー ごはん だいこんのちゅうかに	サーターアンダギー 牛乳 もずくどん ごはん ごまあえ	りんご 牛乳 ごもくらーめん しそあえ	ぎゅうにゅう 牛乳 ムース イタリアンサラダ ナン チリピーズ
あか	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、うずらのたまご、みそ、こんぶ、かつおぶし、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もずく、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、赤いんげん豆、だっしふんにゅう
き	米飯、げんまい、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、生クリーム、ドレッシング、水あめ、タルト	米飯、ごま油、さとう、かたくりこ、ラード、はるさめ、こむぎこ	米飯、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、こむぎこ	ラーメン、ごまあぶら、ドレッシング	ナン、じゃがいも、あぶら、さとう、ドレッシング、れんにゅう、水あめ、クリーム
みどり	たまねぎ、しめじ、にんじん、グリーンピース、にんにく、トマト、プロッコリー、カリフラワー、コーン、えだまめ、キャベツ、もも	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、きゅうり、はくさい、キャベツ	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、コーン、しょうが、こまつな、きゅうり、キャベツ	にんじん、キャベツ、もやし、コーン、ながねぎ、だいご、セロリ、しそ、りんご	たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、トマト、にんにく、キャベツ、アスパラ、カリフラワー
小学校	E 751 P 22.8 F 23.9	E 627 P 23.4 F 20.5	E 527 P 20 F 13.9	E 575 P 24.2 F 17	E 575 P 22.4 F 20.8
	15(月) 県産土産菓子提供	16(火)	17(水) 6年リクエスト5位	18(木)	19(金) 6年リクエスト2位
こんだて	とうふチャンプルー 牛乳 ちゅらまめ ぶたにくのかりんあげ ごはん みそしる	きなこナッツ 牛乳 さんまうめ むぎごはん すきやき	ぜんざい 牛乳 おきなそば やさいそば ソーキ煮つけ	だいがくいも 牛乳 ブルコギどん ごはん とりつくねスープ	アイスクリーム 牛乳 オムライス プロッコリーソテー
あか	ぎゅうにゅう、みそ、ポーク、とうふ、ぶたにく、そら豆	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、ぶたにく、ちきあぎ、ソーキ、きんと	ぎゅうにゅう、とりにく、つくね、ぎゅうにく	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ベーコン、だっしふんにゅう
き	米飯、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、かたくりこ、ごま、もち粉、水あめ、ことう	米飯、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、アーモンド、カシューナッツ	おきなそば、あぶら、さとう、もち、おしむぎ、ことう、ごま	米飯、はるさめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、さつまいも、水あめ、ことう、はち	米、むぎ、あぶら、バター、さとう、水あめ
みどり	だいこん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	にんにく、はくさい、にんじん、ながねぎ、しらたき、ほうれんそう、しそ、うめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく	しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、にら、かんてん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、にんにく、プロッコリー、カリフラワー
小学校	E 642 P 28.5 F 20.3	E 813 P 33.4 F 34.2	E 749 P 37.2 F 23.6	E 655 P 24.1 F 18.7	E 764 P 26.8 F 31.2
	22(月) 6年リクエスト4位	23(火)	23日は、6年生のみ『卒業祝いメニュー』となります。		
こんだて	デコボン 牛乳 タコライス ごはん べにいものクリームスープ	おいわいケーキ 牛乳 おんやさい ハンバーグきのこソース バターパン コーンスープ	★バターパン ★コーンスープ ★ステーキ ★ポテトフライ ★えびフライ ★おんやさい ★いちご、パン ★おいわいケーキ		
あか	ぎゅうにゅう、ベーコン、白はな豆、白いんげん豆、ぎゅうにく、ぶたにく、チーズ、たいす	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、ハンバーグ	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～！！！！！！		
き	米飯、べにいも、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、生クリーム	パン、こむぎこ、バター、生クリーム、ドレッシング、さとう、ケーキ	卒業おめでとうございませ		
みどり	たまねぎ、レモン、にんじん、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、デコボン	コーン、たまねぎ、パセリ、プロッコリー、カリフラワー、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、トマト	卒業おめでとうございませ		
小学校	E 756 P 26.8 F 27.2	E 1479 P 72.4 F 58.3	卒業おめでとうございませ		

《こんげつのきゅうしょくもくひょう》

- 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？ふりかえってみましょう。
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よいしせいでたべた
 - 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はしをたたくつがえた
 - ⑧しよつきをていねいにつかつた

◆◇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
昼食と兼ねることがないよう、朝もしっかりと食べるようにしましょう。
- 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のないように、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。