

H21 3月 こんだてよていひょう

とくらしょう
徳倉小

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるもの ぎゅうにゅう	おもにねつやちからになるもの しゅじょく	おもにからだのちょうしをととのえるもの		
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ソーセージのごまパンこあげ むしキャベツ ごまソース こぶきいも みそしる	 ソーセージ たまご わかめ あぶらあげ	 あぶら こむぎこ ごま パンこ じゃがいも さとう	キャベツ だいこん はねぎ	688	22.2
3	火	てまきずし(ツナそぼろ・なっとう たくあん・てまきのり)ぎゅうにゅう すましじる ひなまつりデザート	 ツナ たまご のり なっとう とうふ かまぼこ はんぺん	 さとう	にんじん しいたけ みつば グリーンピース	614	25.9
4	水	<徳倉地区でとれた野菜献立> 6-1リクエストこんだて ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	 だいず ひよこまめ ぎゅうにく とりにく スライスチーズ パン	 あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ きゅうり コーン キャベツ パセリ	680	26.5
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ごまあえ みそしる くだもの	 さば あぶらあげ	 さとう ごま じゃがいも	こまつな はくさい たまねぎ はねぎ くだもの	620	26.1
6	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ツナサラダ おこのみまめ	 ぶたにく ぎゅうにく スライスチーズ ツナ いんげんまめ のり	 バター こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん トマト パセリ レタス キャベツ きゅうり コーン	621	25.6
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソースに ソテー ワンタンスープ ぶりかけ くだもの	 ぶたにく とうふ えび わかめ	 あぶら さとう でんぷん バター かシューカツ ごまあぶら	しいたけ たけのこ ねぎ エリンギ チンゲンサイ はねぎ にんじん はくさい くだもの	650	27.5
10	火	げんまいパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	 だいず ぶたにく ハム	 バター こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリッピーズ レタス キャベツ きゅうり コーン くだもの	680	27.8
11	水	だいずわかめごはん ぎゅうにゅう やきししゃも ごもくきんぴら とんじる	 だいず わかめ ししゃも ぶたにく さつまあげ とうふ	 あぶら さとう ごま こんにゃく さといも しらたき	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん はねぎ	594	26.3
12	木	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 6-2リクエストこんだて ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪	 きなこ ぶたにく いか うすらたまご ヨーグルト	 あぶら さとう でんぷん ゴマあぶら	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい かわかき みかん パイン もも	638	25.6
13	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン だいがくいも さくらえびシューマイ おひたし	 ぶたにく サクラえび かつおぶし	 あぶら ごま ごまあぶら さとう さつまいも バター	しなちく にんじん キャベツ たまねぎ コーン はくさい こまつな	704	26.5
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまみそしる のりつくだに くだもの	 とりにく だいず こんぶ ちくわ たまご	 あぶら さとう こんにゃく	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリッピーズ えのき ほうれんそう くだもの	582	22.7
17	火	☆そつぎょう おめでとうこんだて☆	 あずき えび ぶたにく とうふ かまぼこ	 ごま あぶら さとう マグネー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム えのき はねぎ くだもの	648	24.5

今月の給食は12回です。

<1年間の食生活をふりかえろう>

正しい食生活
が送れましたか?
チェックして
みましょう

合計

○()個
いくつ○がつけましたか?
日ごろの食生活を見直して
○のないところに○がつけ
られるようにしましょう。

<徳倉地区でとれた野菜献立>
今月は キャベツ です。