



3月きゅうしょくよていこんだてひょう 2019

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん トンクドウフ ちゅうかサラダ はるさめスープ くだもの	こめ・むぎ あぶら・でんぷん・ごまあぶら ごまあぶら・さとう・ごま はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・なまあげ ぶたにく・わかめ	ふるね・しいたけ・にんじん・チンゲンサイ キャベツ・きゅうり・コーン はくさい・はねぎ いちご	606
4 (月) ひな祭り 献立	ぎゅうにゅう てまきずし(すめし・のり) (ツナそぼろ) (カニサラダ) すましじる さんしょくはなゼリー	こめ・さとう さとう マヨネーズ ふ さとう	ぎゅうにゅう のり ツナ・たまご カニカマ とうふ とうにゅう	にんじん・しいたけ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン だいこん・ほうれんそう ももかじゅう	678
5 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん きびなごフライ ポテトのごまドレッシング たまごスープ くだもの	こめ・むぎ パンこ・ごま・こむぎこ・あぶら じゃがいも・あぶら・さとう・ごま でんぷん	ぎゅうにゅう きびなご とうふ・たまご	きゅうり・さやいんげん・コーン はくさい・しめじ・ほうれんそう デコポン	633
6 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのてりやき ごもくまめ みそしる かつおぶりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぷん こんにゃく・さとう ごままいも ごま・さとう	ぎゅうにゅう ぶり だいず・とりにく・こんぶ みそ かつおぶし	ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ	714
7 (木)	ぎゅうにゅう すきやきごはん しらすいりしゅうまい おひたし みそしる くだもの	こめ・むぎ・あぶら ラード・さとう・きょうりきこ・さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たら・しらす かつおぶし あぶらあげ・みそ	たまねぎ たまねぎ・ふるね はくさい・ほうれんそう だいこん・なめこ・はねぎ みかん	595
8 (金) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう セルフハンバーガー(パン) (ハンバーグ) (キャベツソテー) (スライスチーズ) ミニトマト コーンチャウダー	パン さとう・あぶら あぶら バター・じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく チーズ ベーコン・なまクリーム・ぎゅうにゅう	たまねぎ・ふるね・にんにく キャベツ ミニトマト コーン・たまねぎ・ほうれんそう	729
11 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん まめじゃが ごまあえ かきたまみそしる アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ じゃがいも・しらたき・さとう ごま・さとう ごま・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・だいず みそ・たまご・とうふ・わかめ ござかな	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・はくさい しめじ・はねぎ	620
12 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん タンドリーチキン ほうれんそうソテー ミネストローネスープ くだもの	こめ・むぎ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ヨーグルト ベーコン	ふるね・にんにく・トマトピューレ ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・パセリ ネーブルオレンジ	618
13 (水)	ぎゅうにゅう チャンポンめん(ちゅうかめん) かいせんチヂミ おこのみまめ	ちゅうかめん・でんぷん こむぎこ・こんにゃくこ・あぶら てんかす・こめこ・でんぷん・さとう さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく・ほたてがい・なると いか・たこ	ふるね・にんにく・もやし・にんじん キャベツ・きくらげ・しいたけ・はねぎ キャベツ・にら しろはなまめ	678
14 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのレモンじょうゆあえ やさいのピーナッツあえ みそしる くだもの	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう ピーナッツ・さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ・あぶらあげ・みそ	ふるね・にんにく・ねぎ・レモンかじゅう キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・しめじ いちご	693
15 (金)	ぎゅうにゅう カレーライス(ごはん) (ルウ) うずらのたまご フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら あぶら・さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だっしふんにゅう・だいず こなチーズ うずらのたまご かんてん	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース レタス・キャベツ・きゅうり・コーン ブルーベリー	688
18 (月) 卒業進級 お祝い 献立	ぎゅうにゅう せきはん ミックスフライ (えびフライ・ヒレカツ) むしキャベツ(ごまソース) すましじる おいおいクレープ	もちごめ・うるちまい・ごま パンこ・でんぷん・こむぎこ・さとう ごま・さとう あぶら・こむぎこ・さとう	ぎゅうにゅう あずき えび・ぶたにく・だいずこ なると にゅうせいひん・たまご	キャベツ だいこん・にんじん・ほうれんそう もも・いちご	694

今月の給食は12回の予定です。仕入れの関係等で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆
8日の給食のミニトマトはJ A三島函南の教育活動助成事業により、無償で提供されます。
☆お願い☆
給食当番の時は、マスクを持たせてください。



今年度も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。

