



令和2年度 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいゆふつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン・無機質	
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					630 Kcal 22.7 g 17.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
	フルーツ					フルーツ	
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 Kcal 24.6 g 21.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ	さとう・でんぷん		とりにく・ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	トマトソース	さとう	こめあぶら・ごま			トマト・たまねぎ	
	こふきいも	じゃがいも					
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
3 (水)	おさくらごはん	こめ・むぎ					640 Kcal 26.4 g 19.2 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にしょくどん (ツナそぼろ)	さとう	こめあぶら	ツナ		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	にしょくどん (きんしたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	けんちんじる	さといも・でんぷん		とりにく・とうふ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
さんしょくゼリー	さとう	あぶら	とうにゅう・だいず		りんごかじゅう・ももかじゅう		
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					723 Kcal 25.4 g 28.4 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	くろはんべんのいそべあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら	いわし・さば・たまご	のり		
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム・チーズ		にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
フルーツ					フルーツ		
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					776 Kcal 32.8 g 36.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのつぶマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	アーモンド・ごま・こめあぶら	だいず			
とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツァイ		
8 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					782 Kcal 32.8 g 30.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソース	でんぷん・さとう	こめあぶら	さわら		たまねぎ・トマト	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・はねぎ・ほししいたけ・コーン		

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
9 (火)	あげパン	こむぎこ・さとう	ショートニング・こめあぶら	きなこ	スキムミルク		754 Kcal 28.2 g 31.6 g 1.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ビーフシチュー	じゃがいも・こむぎこ・さとう	バター・こめあぶら	ぎゅうにく	なまクリーム			にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース・マッシュルーム
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト			みかんかん・パインかん・ももかん・りんごかん
10 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					658 Kcal 27.5 g 21.2 g 2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こまつなにくどん	しらたき・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく				たまねぎ・たけのこ・こまつな
	みそしる	じゃがいも		とうふ・にぼしだし・みそ	わかめ			たまねぎ・はねぎ
	フルーツ							フルーツ
11 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					693 Kcal 29.2 g 23.9 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも			
	ごまあえ	さとう	ごま					こまつな・きゃべつ
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし				だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ
ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー			
12 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ					701 Kcal 28.6 g 24.6 g 3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	カレールウ・さとう	こめあぶら	ぎゅうにく・だいず	チーズ・スキムミルク			ピーマン・たまねぎ・にんじん
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ			キャベツ・きゅうり・コーン
フルーツ					フルーツ			
15 (月)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく			572 Kcal 22.3 g 21 g 2.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	キャベツいりやきつくね	でんぷん・さとう		とりにく				キャベツ
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま					こまつな・ほうれんそう
わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい・はねぎ			
16 (火)	せきはん	アルファかせきはん	ごま			  	594 Kcal 23 g 16.3 g 2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	えびフライ	パンこ・こむぎこ	ごまあぶら	えび				
	むしキャベツ	キャベツ						
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・たまご・かつおだし				たまねぎ・えのきだけ・にんじん・はねぎ
	フルーツ							フルーツ

今月の給食は12回の予定です。

9日(火)ビーフシチューで使用する牛肉は静岡県から無償でいただく和牛です。

9日(火)ビーフシチューで使用するトマトは三島函南農協から無償でいただきます。

16日(火)が今年度の給食最終日です。

