



3月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	こめ	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) 食塩相当量 (g)	
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
3	月		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はくさいスープ	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ わかめ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ にんじん はくさい	532 2.0	
4	火		とりごぼろピラフ ぎゅうにゅう スイートポテトサラダ やさいスープ	こめ むぎ パター	とりにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	532 2.2	
5	水		* ミニトマトは、JA教育活動助成事業により『無償』でいただいた「三島のトマト」です。					
5	水		きなこあげパン ぎゅうにゅう はっほうさい フルーツカクテル ミニトマト コーヒーぎゅうにゅうのもと	こむぎこ ショートニング さとう こめ油 こめ油 ごまあぶら かたくりこ さとう さとう	だっしふんにゅう きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい おうとう パイン みかん(缶詰) ミニトマト	653 2.2	
6	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ ひじきのびたし みそしる くだもの	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ こめ油 こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ひじき あぶらあげ とうふ わかめ	たまねぎ はくさい ほうれんそう たまねぎ はねぎ デコボン	557 1.6	
7	金		♥ 1～3年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。					
7	金		わかめごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ にびたし みそしる	こめ むぎ こめ油 こめ油 かたくりこ さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう はたはた みそ	こまつな もやし たまねぎ ひらたけ ねぶかねぎ	565 3.1	
10	月		おせきはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあげに とうふのスープ くだもの	こめ あずき ごま こめ油 かたくりこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ほししいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう きよみオレソシ	664 2.1	
11	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに みそしる	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ わかめ	だいこん にんじん はねぎ	509 1.8	
12	水		ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース グリーンサラダ	こむぎこ こむぎこ パター こめ油 トマトケチャップ ソース こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり フロッコリー	576 2.6	
13	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたキムチ みそしる	こめ むぎ こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずのこな ぶたにく	キャベツ ねぎ いら にんにく ふるね はくさい キャベツ もやし ビーマン たまねぎ ほししいたけ ねぶかねぎ	540 1.5	
14	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに かきたまじる	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	544 1.3	
17	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレーライス(ルー) ツナのおえもの ふくじんづけ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも ケチャップ ソース さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ きはだまぐろ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん しょうが なたまめ	600 2.6	
18	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース やさいスープ デザート	こめ むぎ こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら かたくりこ さとう こめこ しょうぶつゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かんそうらんぼく だっしふんにゅう	たけのこ ふるね にんにく ビーマン はくさい にんじん しめじ	644 1.4	

◆ おしらせ ◆

・ 今月の給食は、12回の予定です！ よくかんで、いろいろたべて、かぜにつよいからだをつくろう！！

