



令和3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)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (火)	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		こまつな	573 Kcal 22.2 g 20.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん・さとう		とりにく		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			はくさい・キャベツ	
	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	
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					717 Kcal 30.2 g 28.4 g 1.9 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	
3 (木)	おさくらごはん	こめ・むぎ					648 Kcal 26.8 g 19.6 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にしよくだん (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	
	にしよくだん (きんしたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	けんちんじる	さともち・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 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					563 Kcal 22.1 g 16 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			だいこん・あぶらあげ・みそ・ほしだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					632 Kcal 25.6 g 19.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ガバオライス	でんぷん・さとう	ごまあぶら	とりにく・ぶたにく・だいず・ナンプラー・オイルスターソース		たまねぎ・にんじん・ピーマン・あかピーマン・たけのこ・パプリカ	
	おさかなだんごスープ	はるさめ		さかなとうにゅうだんご		はねぎ・にんじん・たまねぎ	
8 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					647 Kcal 27.3 g 22.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたけ	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・ほしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
	フルーツ				フルーツ		
9 (水)	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		784 Kcal 29.2 g 32.2 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ・さとう	バター・こめあぶら	ぶたにく		なまクリーム	
	ヨーグルトあえ	でんぷん				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・パインかん・ももかん・アセロラ・りんご	
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 Kcal 28.4 g 15 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・ほしだし・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	フルーツ				フルーツ		
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					665 Kcal 25.1 g 21.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チーズハンバーグ	さとう	ごま	とりにく・ぶたにく	チーズ	トマト・たまねぎ・マッシュルーム	
	こひきいも	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	
14 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					735 Kcal 27.3 g 23.7 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレー	カレーパウダー・じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	フレンチサラダ		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	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルーベリー	
15 (火)	せきはん	アルファかせきはん	ごま				674 Kcal 24.6 g 19.3 g 2.3 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	こめあぶら	えび			
	むしキャベツ	キャベツ					
	すましじる	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	
	おいおいデザート	さとう・こむぎこ・でんぷん	ショートニング	たまご		いちご	

☆9日(水)のポークビーンズ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。

☆今月の給食は11回です。3月15日(火)は令和3年度最後の給食になります。