

3がつのこんだて



日立木小学校



3月	メニュー	おもなざいりょう				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		あか (血や筋肉になる)	きいろ (エネルギーになる)	みどり (からだの調子を整える)	その他				
2月	ごもくちらしすし 菜の花のおひたし すまし汁 牛乳	とりにく かまぼこ 錦糸卵 牛乳 のり とうふ	こめ さとう 酒	味付けかんぴょう 干しいたけ にんじん きぬさや なのはな しめじ キャベツ みつば もやし	すしの子 塩 醤油 みりん	583	23.2	14.6	3.3
3月	塩タンメン 安心大シューマイ ひなあられ 牛乳	ぶたにく ナルト シューマイ 牛乳	中華麺 ごま 塩ラーメンスープ ひなあられ	たけのこ もやし にんじん キャベツ にら ねぎ	塩 こしょう	621	27.6	19.3	3.2
4月	麦ご飯 しおしゃけ ごまネーズあえ 牛乳 ニラたまご汁	しゃけ ハム とうふ 牛乳 たまご かつお	こめ むぎ マヨネーズ 和風ドレ ごま	ほうれんそう キャベツ にら にんじん 玉ねぎ えのき	醤油	610	31.6	17.3	1.8
5月	食パン ブルーベリージャム とり肉のアーモンドからめ 牛乳 マロニースープ ソフトヨーグルト	とりにく ナルト うすらの卵 牛乳 ソフトヨーグルト	食パン アーモンド マロニー 酒 ブルーベリージャム でんぷん 油	キャベツ にんじん チンゲン菜 ねぎ	醤油 塩 こしょう	643	29.9	22.2	3.9
6月	麦ご飯 おからいりハンバーグ レタスぞえ ぶりかけ 牛乳 とうふとしいたけのスープ	ぶたにく とりにく チーズ 牛乳 おから とうふ たまご	こめ むぎ ぶりかけ 砂糖 中華スープ	しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン レタス 青菜 たけのこ	塩 こしょう なつめぐ	637	35.8	19.2	2.3
9月	麦ご飯 ほっけ やさいのいりに 牛乳 みそ汁 (日本型食事)	ほっけ さつまあげ あぶらあげ 牛乳 みそ かつお節	むぎ こめ じゃがいも 油 砂糖	きぬさや にんじん ごぼう れんこん こまつな	みりん 醤油	609	27.7	15.9	2.7
10月	麦ご飯 ちくわのいそべあげ だいこんサラダ 牛乳 なめこ汁	ちくわ ソフトチキン とうふ みそ 牛乳 たまご あおのり 煮干し	こめ むぎ 油 てんぷら粉 マヨネーズ ごま 砂糖	だいこん みずな レタス なめこ ねぎ	酢 醤油	645	28.4	17.0	4.3
11月	マーボーどん こまつなサラダ 牛乳 わかめスープ	ぶたにく カニかまぼこ ベーコン 牛乳 ナルト とうふ わかめ みそ	こめ むぎ 砂糖 ごま油 でんぷん ホールコーン 和風ドレ ごま	干しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ たけのこ にんじん ねぎ にら こまつな	豆板醤 醤油 コンソメ	622	25.6	18.0	2.9
12月	黒糖コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 クリームシチュー もやしのナムル でこぼん	とりにく ハム 錦糸卵 牛乳	黒糖コッペパン ハチミツ&マーガリン ホールコーン じゃがいも 中華ドレ	グリーンピース マッシュルーム もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ	シチュールウ 塩 こしょう	646	19.6	18.3	2.3
13月	切り昆布ごはん 春キャベツのおひたし 牛乳 すいとん汁	とりにく ぶたにく 刻み昆布 牛乳 油揚げ かつお	こめ こんにゃく すいとん 油 砂糖 酒	干しいたけ グリンピース キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	醤油	683	26.0	16.0	3.0
16月	麦ごはん とりにくのきのこソース 牛乳 レモン酢あえ ワンタンスープ	とりにく ぶたにく いか 牛乳 ナルト わかめ	こめ むぎ 肉入りワンタン バター 酒 小麦粉 砂糖 ガラスープ	マッシュルーム 玉ねぎ しめじ えのき もやし レモン しいたけ 白菜 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース 酢 醤油	703	31.2	24.8	2.0
17月	チキンライス グリーンサラダ エピフライ 牛乳 いちご	とりにく えび たまご 牛乳	こめ 油 小麦粉 パン粉 ホールコーン タルタルソース	マッシュルーム グリンピース パセリ いちご 玉ねぎ にんじん レタス きゅうり にんじん	ケチャップ 塩 こしょう 酢	675	21.2	16.6	2.9
18月	麦ご飯 たらの甘酢あんかけ いやかん あじつけのり 牛乳 豚汁 (10月16日欠食分)	たら 豚肉 とうふ かつお 牛乳 味付けのり みそ	こめ じゃがいも でんぷん 油 こんにゃく 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン だいこん ごぼう いやかん	ケチャップ 塩 こしょう 酢	721	29.0	19.5	2.1
19月	卒業祝いバイキング給食 (6年生のみ) ・1~5年生は、お弁当持参 (給食なし)								
20月	災害時の食事体験・レトルトカレーのみを配給 (ごはんにかけて食べやすいように、ごはんを持参してください。) ・お弁当持参 (ごはん・副菜のおかず) ・ (給食予備日・給食なし)								
23月	平成26年度 修・卒業式								

*表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です
*太字は卒業生からのリクエストです。



一人あたりの栄養素基準値	640	24.0	19.5	2.5
当月平均	646	27.4	18.4	2.8