

長子配布

令和4年度

3月学校給食献立表



橘小学校

今月の給食目標：【給食の反省をしよう】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 水	牛乳		ぎゅうにゅう						710	30.7	2.3
	ごはん					こめ					
	野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ		あぶら	コシメ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ			
	ミートローフ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ	パンこ さとう		しお こしょう コシメ さけ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース			
	カラフルポテト			にんじん パセリ	えだまめ	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう			
2 木	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく：ひなまつり					651	25.3	3.1
	ちらし寿司	とりにく きんしたまご		にんじん きぬさや	ほししいたけ ごぼう れんこん	こめ さとう	あぶら	す しょうゆ みりん しお さけ			
	刻みのり		のり								
	わかめのすまし汁	かまぼこ とうふ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			こんぶ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ			
	大根と牛肉の煮物	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ みりん			
	ひなあられ		あおのり こんぶ	トマト ほうれんそう パプリカ		こめ さとう でんぷん	しお				
3 金	牛乳		ぎゅうにゅう						707	32.7	3.2
	ココア揚げパン					コッペパン	あぶら	ミルクココア			
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム		オリーブゆ	コンソメ しお こしょう しょうゆ ワイン ガラスソース			
	豚肉のトマト煮	ぶたにく	こなチーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	さとう	あぶら	ケチャップ しお コンソメ ワイン			
	いちご				いちご						
6 月	牛乳		ぎゅうにゅう						683	26.6	2.7
	ごはん					こめ					
	だご汁	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ	こむぎこ しらたまご		いりこ こんぶ しょうゆ さけ みりん しお			
	鱈フライ	さわら だいた				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお			
	ひじきと大豆の炒め煮	ぶたにく だいた	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお			
	ウスターソース						ウスターソース				
7 火	牛乳		ぎゅうにゅう						745	31.9	1.9
	ごはん					こめ					
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		いりこ しょうゆ さけ しお			
	松風焼き	とりにく とうふ みそ			たまねぎ	さとう パンこ	ごま	しお さけ しょうゆ			
	切り干し大根の酢の物	ちくわ あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
8 水	牛乳		ぎゅうにゅう						631	28.3	2.6
	ごはん					こめ					
	根菜のみそ汁	あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも		いりこ さけ			
	鱈の照り焼き	あじ			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ			
	おから炒め	とりにく おから		にんじん こねぎ	たまねぎ ほししいたけ こんにやく	さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	でこぼん				でこぼん						
9 木	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー					777	35.2	2.0
	ごはん					こめ					
	すき焼き	ぎゅうにく とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ こんにやく ほししいたけ しろねぎ	さとう	あぶら	いりこ さけ しお しょうゆ みりん			
	大豆とさつまいもの佃煮	だいた				さつまいも さとう	ごま あぶら	しょうゆ			
	野菜のおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	きゅうり			みりん しょうゆ			
10 金	牛乳		ぎゅうにゅう						652	23.3	2.3
	食パン(冷)					しょくパン					
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ	スパゲティ さとう	オリーブゆ	ケチャップ ワイン コシメ しお こしょう しょうゆ			
	イタリアンサラダ	ささみ		パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
	桃ミルクレープ	たまご ゼラチン	だっしふんにゅう		もも	こむぎこ みずあめ さとう	マーガリン あぶら	しお			

長子配布

令和4年度

3月学校給食献立表



今月の給食目標: 【 給食の反省をしよう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
13 月	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ~かながわけん~							
	麦ごはん					こめ むぎ					
	海軍カレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにくしょうが グリンピースりんご	じゃがいも こくとう	あぶら	しお さけ がらスープ だし しょうゆ ウスターソース	701	22.3	2.8
	ツナのマリネサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブゆ	しお こしょう しょうゆ			
	福神漬け			しそ	なす れんこん だいこん きゅうり しょうが	さとう		しお す			
14 火	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	豆腐の中華スープ	とうふ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら ごま	しょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ	643	24.7	1.6
	チンジャオロースー	ぎゅうにく		パプリカ ピーマン	たけのこ しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ さけ しお			
15 水	中華和え	かまぼこ		にんじん	きゅうり もやし きくらげ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	白菜のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ			いりこ	661	30.4	2.4
16 木	高野豆腐と鶏肉のごまがらめ	とりにく こうやどうふ			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごま	しお さけ しょうゆ みりん			
	野菜の磯香和え	ちくわ	のり	にんじん ほうれんそう	きゅうり	さとう		しょうゆ			
	牛乳		ぎゅうにゅう	そつぎょうおいおいメニュー							
17 金	赤飯	あずき				こめ もちこめ		しお			
	ごましお						ごま	しお			
	すまし汁	とりにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ			しょうゆ しお さけ みりん だしこんぶ かつおぶし	740	31.6	2.7
	鯛の黄金焼き	たい		にんじん			マヨネーズ	さけ しお こしょう			
	ごま和え	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ			
	お祝いパフェ	たまご ゼラチン	ぎゅうにゅう		いちご	さとう こむぎこ みずあめ	あぶら				
卒業式 ~6年生のみなさん、ご卒業おめでとございます!~											
20 月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	フォーボー	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ	クイッティオ	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ ちゅうかだし	680	28.0	1.5
	スタミナキムチ	ぶたにく		にんじん	はくさい もやし たまねぎ りんご しょうが にんにく	さとう	あぶら マヨネーズ ごま	しょうゆ とうがらし さけ しお			
21 火	春分の日										
	牛乳		ぎゅうにゅう								
22 水	ごはん					こめ					
	貝だくさんみそ汁	あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい	さつまいも		いりこ さけ	695	30.4	3.1
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら	カレーこ			
	ごぼうととり肉の炒め煮	とりにく だいず		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく しょうが	さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん さけ			
23 木	牛乳		ぎゅうにゅう								
	いなりずし	あぶらあげ				こめ さとう		しょうゆ す みりん しお			
	煮込みうどん	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ はくさい	うどんめん		いりこ こんぶ しょうゆ しお さけ みりん	630	26.3	2.6
	ほうれん草のマヨ和え	まぐろみずに		にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう	さとう	マヨネーズ	しょうゆ			
カスタードプリン	たまご ゼラチン	ぎゅうにゅう			さとう みずあめ	あぶら	しお				
修了式											

6年生のみなさん、ご卒業おめでとございます。4月からは中学生ですね。6年間、たくさん給食を食べてくれて、ありがとうございました。中学校でも頑張ってくださいね。
中学校では、部活動に取り組み人も多いと思います。勉強や運動をがんばるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組むことが大切です。健康に気を付けながら、楽しい中学校生活を送ってくださいね。

