

3月給食献立表

今月の給食目標

1年間の給食を振り返ろう

明和町教育委員会

明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質		
1 金	おべんとう ぎゅうにゅう	さばのみそに はくさいのゆかりあえ すましじる	さば みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ はねぎ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい	ごはん さんおんとう		620 kcal 26.5 g	
🍴 食育の日 🍴 明和町でとれた、春大根を使って「サラダ」を作ります!!										
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうに だいこんサラダ	ぎゅうにく やきとうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ だいこん とうもろこし	ごはん しらたき さんおんとう	あぶら ごまあぶら	571 kcal 25.2 g	
5 火	おべんとう ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ キャベツのたくあんあえ しろみそじる	たら みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ たくあん だいこん はくさい	ごはん パンこ ごむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	602 kcal 24.6 g	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに いかときゅうりのすのもの	とりにく ちくわ いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも さんおんとう かたくりこ マロニー	あぶら	574 kcal 23.5 g	
7 木	あげパン ぎゅうにゅう	パンプキンスープ やさしいレモンふうみ	きなこ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	コッペパン ぶどうとう ルウ さんおんとう	あぶら バター	619 kcal 22.5 g	
8 金	おべんとう ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ ポイルブロックリー ミネストローネ	ふたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロックリー にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	ごはん パンこ さんおんとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら	594 kcal 22.1 g	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ カレーもやし コンソメスープ	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ チンゲンサイ	もやし たまねぎ だいこん	ごはん パンこ ごむぎこ かたくりこ	あぶら	607 kcal 16.7 g	
12 火	おべんとう ぎゅうにゅう	ぎょうざ さんしょくやさしいため とんじる	ふたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ピーマン はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん しょうが	ごはん ごむぎこ かたくりこ こんにゃく	ごまあぶら	583 kcal 21.1 g	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろ しおこんぶあえ きんぴらごぼう	とりにく ツナ さつまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう	ごはん さんおんとう こんにゃく	ごまあぶら	598 kcal 24.7 g	
14 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ミートスパゲッティ イタリアンサラダ 6年生お祝いデザート	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ	こがたコッペパン スパゲッティ ケーキ	あぶら ドレッシング	695 kcal 27.3 g	
15 金	おべんとう ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ポイルキャベツ はるさめスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし	ごはん はるさめ かたくりこ	あぶら	623 kcal 23.2 g	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー ツナサラダ とうにゅうプリン	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん ルウ じゃがいも プリン	あぶら ドレッシング	672 kcal 23.1 g	

注) 献立は都合により変更することがあります。

休みの日も栄養バランスを大切に!



体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないことです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう!



1年間ありがとうございました!

