

3月給食献立表

今月の給食目標

給食の反省をしよう

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	
3 月	ちらしずし ぎゅうにゅう	ちらしずしのぐ にくだんごじる ひなまつりゼリー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ えだまめ	たまねぎ だけのこ もやし れんこん しょうが かんぴょう ほししいたけ	こめ さんおんとう ゼリー	あぶら	590 kcal 23.0 g
明星小学校の6年生が考えた献立です。									
4 火	ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ むげんキャベツ ABCスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	588 kcal 21.8 g
5 水	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのかくに はくさいのうめあえ ぶたにくとだいこんのもの	まぐろ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい うめ しょうが だいこん にんにく	こめ さんおんとう	あぶら ごま	561 kcal 29.2 g
新宮小学校の6年生が考えた献立です。									
6 木	あげパン ぎゅうにゅう	ポトフ コーンサラダ	きなこ ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	パン ぶどうとう さんおんとう じゃがいも	あぶら	577 kcal 20.8 g
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー だいこんサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さんおんとう ルウ	あぶら ごま	559 kcal 21.4 g
明星小学校の6年生が考えた献立です。									
10 月	ごはん ぎゅうにゅう	ミートボール ポイルキャベツ コンソメスープ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	こめ さんおんとう	あぶら	564 kcal 20.3 g
11 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのうまに おかかマヨあえ	とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	590 kcal 25.7 g
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ はくさいのしおこんぶあえ みそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	しょうが はくさい たまねぎ しめじ	こめ さんおんとう		622 kcal 25.5 g
13 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ナポリタンスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	610 kcal 25.1 g
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ のっぺいじる てまきのり	ぶたにく とりにく みそ なっとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう だいこん	こめ さんおんとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	571 kcal 25.6 g
新宮小学校の6年生が考えた献立です。									
17 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ きゅうりのゆかりあえ ぐたくさんみそしる	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ しそ	しょうが にんにく きゅうり だいこん	たまねぎ こめ かたくりこ	あぶら	597 kcal 26.7 g
19 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため はるさめサラダ	ぶたにく ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり	こめ さんおんとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	633 kcal 24.0 g

注) 献立は都合により変更することがあります。

※気候変動による野菜不足のため、11日の食育の日に使用予定だった明和町産のキャベツ、大根の使用はなくなりました。

はるやす 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。

生活環境が変わると、心と体にはねがかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり

食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

