

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	
2月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに はくさいのごまあえ だいこんとこんぶのもの	さば みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが はくさい だいこん	こめ さんおんとう	ごま	674 kcal 28.1 g
3火	ひなちらし ぎゅうにゅう	ひなちらしのぐ さわにわん ひなあられ	ツナ ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり れんこん ごぼう だいこん たけのこ	こめ さんおんとう ひなあられ	あぶら	665 kcal 25.3 g
齋宮小学校の6年生が考えた献立です。									
4水	わかめごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンスー	豆腐 ツナ みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ	こめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	602 kcal 26.1 g
5木	あげパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ チキンサラダ	きなこ だいず 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 キャベツ きゅうり	パン ぶどうとう じゃがいも さんおんとう	あぶら ドレッシング	681 kcal 30.5 g
6金	ごはん ぎゅうにゅう	しぐれに あおなのマヨネーズあえ だいこんのすましじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし だいこん	こめ こんにゃく さんおんとう ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	618 kcal 30.3 g
明星小学校の6年生が考えた献立です。									
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたハンバーグ ほうれんそうのソテー クリームシチュー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも ベジメタルソース マカロニ	あぶら	664 kcal 26.4 g
齋宮小学校の6年生が考えた献立です。									
10火	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ ポイルキャベツ ワンタンスープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ ワンタン パンこ	あぶら	607 kcal 17.9 g
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレーシチュー フレンチサラダ れいとうみかん	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	715 kcal 25.0 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！									
12木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	焼きそば はるだいこんのサラダ とうにゅうプリンタルト	ぶたにく いか ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	パン めん プリンタルト	あぶら ドレッシング	638 kcal 25.4 g
13金	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ もやしのごまあえ きりぼしだいこんのにつけ	とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし ごぼう きりぼしだいこん しいたけ	こめ かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま	644 kcal 28.3 g
明星小学校の6年生が考えた献立です。									
16月	わかめごはん ぎゅうにゅう	しろみずかなのフライ キャベツのゆかりあえ やさいのみそじる	あぶらあげ たら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ しそ	キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	560 kcal 22.3 g

はる やす しょうせいかつ 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、心と体に負担がか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。

